

PROGRAMMATION LOISIRS

HIVER 2025

INSCRIPTIONS 20 DÉCEMBRE AU 8 JANVIER

MISE EN FORME

HATHA YOGA
PICKLEBALL
YOGA VINYASA
BALADI
(ATELIER D'ESSAI)

POUND
POUND UNPLUGGED
CARDIO DANSE
DANSE COUNTRY



MISE EN FORME DE JOUR

EXERCICES EXTÉRIEURS 50+
VINI YOGA (SUR CHAISE OU MATELAS)
PÉTANQUE (INTÉRIEUR)
PROGRAMME PIED (Programme Intégré d'Équilibre Dynamique)



ACTIVITÉS JEUNESSE

TAEKWONDO
KATAG
MATINS MINIS ET JASETTE
SOIRÉES CRAZY
ÉVEIL À LA LITTÉRATURE
POUR POUPONS

ATELIER AU GRAND AIR
INITIATION AU HOCKEY (4-8 ANS)
INITIATION PATINAGE
HIP-HOP - STUDIO L4
ATELIER CUISINE
LASER TAG



ACTIVITÉS CULTURELLES ET ATELIERS

CRÉER POUR LE PLAISIR
PM ET SOIRÉES PEINTURE
PEINTURE SUR ROCHES



Inscriptions sur Voilà!

Tous les détails au : www.saint-gabriel-de-valcartier.ca

Onglet Loisirs / Programmation

