






OCTOBRE 2025 - PROGRAMMATION 55 ANS ET +

					Mercredi		Jeudi		Vendredi
					1 oct.		2 oct.	3 oct.	
					<div>9h à 14h</div> <div>★ Sortie en Ville</div> <div>Grande marche nationale pour le mieux-être des aîné.es</div>		<div>9h30 à 11h</div> <div>Tai Chi</div>	<div>10h à 12h</div> <div> Branché pour mieux vieillir</div>	<div>9h30 à 11h</div> <div>Tai Chi</div>
					<div>13h à 15h</div> <div>Arts libres</div> <div>Billard</div> <div>Jeux de cartes</div>		<div>13h à 15h30*</div> <div>Neuro-Gym et promenade sur la promenade Champlain !</div> <div> Horaire modifié</div>		
					Mardi				
					7 oct.		9 oct.		10 oct.
<div>6 oct.</div> <div>9h à 15h</div> <div>Courte pointe</div>					<div>9h30 à 11h</div> <div>Mise en forme</div>				<div>9h30 à 11h</div> <div>Tai Chi</div>
<div>13h à 15h</div> <div>Pétanque</div> <div>Yoga sur chaise</div>									
					8 oct.				
					<div>9h30 à 11h</div> <div>Tai Chi</div>				
					<div>13h à 15h</div> <div>Arts libres</div> <div>Billard</div> <div>Jeux de cartes</div>				
13 oct.					15 oct.		16 oct.		17 oct.
<div>FERMÉ</div> <div>FÉRIÉ</div>					<div>9h30 à 11h</div> <div>Tai Chi</div>		<div>10h à 12h</div> <div> Branché pour mieux vieillir</div>		<div>9h30 à 11h</div> <div>Tai Chi</div>
					<div>13h à 15h</div> <div>Arts libres</div> <div>Billard</div> <div>Jeux de cartes</div>				
20 oct.					22 oct.		23 oct.		24 oct.
<div>9h à 15h</div> <div>Courte pointe</div>					<div>9h30 à 11h</div> <div>Tai Chi</div>		<div>13h30 à 15h</div> <div>Neuro-Gym et promenade</div>		<div>9h30 à 11h</div> <div>Tai Chi</div>
<div>13h à 15h</div> <div>Pétanque</div> <div>Yoga sur chaise</div>					<div>13h à 15h</div> <div>Arts libres</div> <div>Billard</div> <div>Jeux de cartes</div>				<div>★ 8h45 à 14h45</div> <div>Visite Basilique Sainte-Anne + Resto Le Marie Beaupré</div> <div></div>
27 oct.					29 oct.		30 oct.		31 oct.
<div>9h à 15h</div> <div>Courte pointe</div>					<div>9h30 à 11h</div> <div>Tai Chi</div>		<div>10h à 12h</div> <div> Branché pour mieux vieillir</div>		<div>9h30 à 11h</div> <div>Tai Chi</div>
<div>13h à 15h</div> <div>Pétanque</div> <div>Yoga sur chaise</div>					<div>13h à 15h</div> <div>Arts libres</div> <div>Billard</div> <div>Jeux de cartes</div>		<div>13h30 à 15h</div> <div>Neuro-Gym et promenade</div>		

**Offert EXCLUSIVE aux membres
PALA (30\$/année)**



**Etre membre PALA vous
donne droit à plusieurs
activités gratuites ou à des
coûts avantageux !
Sorties incluses !**



Inscription via VOILÀ

Mise en forme avec Marie-Eve : Conditionnement physique, adapté à votre rythme et à votre condition. Étirement, musculation, cardio.
Lieu : Centre communautaire (extérieur).



Neuro-Gym et promenade avec Geneviève : Activités variées pour stimuler votre cerveau (mémoire, concentration, motricité fine, etc.), suivi d'une promenade. Lieu : Centre communautaire

Pétanque : Jouer à la pétanque à l'extérieur ou à l'intérieur, selon la température.
Lieu : Centre communautaire.

Tai Chi avec André : Le tai-chi est un art martial traditionnel d'origine chinoise, caractérisé par des mouvements lents et fluides, ainsi que des exercices de respiration et de méditation. Lieu : Complexe Sportif.



Yoga sur chaise : Pratique douce qui offre les bienfaits traditionnels du yoga, tels que l'amélioration de la mobilité, de la souplesse et de la force musculaire. Lieu : Complexe Sportif



**Ouvert aux 55 ans et +
de Saint-Gabriel-de-Valcartier**

Arts libres : Peinture, tricot... temps libre pour votre imagination! Lieu : Complexe Sportif.

Billard avec le "Golden Age" : Parties de billard libre. Lieu : Centre communautaire (sous-sol).

Courtepointe : Fabriquer vos projets personnels de courtepointe en groupe. Apportez votre équipement!
Lieu : Centre communautaire.

Jeux de cartes avec le "Golden Age" : Groupe qui se réunisse pour jouer aux cartes.
Lieu : Centre communautaire

★ Sortie Basilique Sainte-Anne de Beauré

+

**Diner au restaurant Le Marie Beauré*
(anciennement Le Marie Antoinette)**



Activité prioritaire aux citoyens de 55 ans et plus de SGD V et de VEQ jusqu'au 3 octobre. S'il reste de la place, l'activité sera accessible à d'autres.



Inscription obligatoire pour tous avant le 16 oct.

8:45 - Départ en bus du Centre communautaire
14:45 - Arrivé au Centre communautaire

Coût membre PALA - 5\$

Coût non membre PALA - 10\$



Comprend : Transport en autobus + Basilique
Le diner est à vos frais

**Ouvert aux 55 ans et +
sans restriction de territoire**

Branché pour mieux vieillir : Venez poser vos questions sur votre tablette ou cellulaire. Android et Apple. Anglais et Français.
Lieu : Centre communautaire.



Sortie dans le Vieux-Québec Grande marche pour le mieux être des aîné.es

Le mercredi 1er octobre, c'est la Journée internationale des aîné.es. Pour l'occasion la Fondation AGES co-organise une grande marche ! En 2024, + de 1000 personnes étaient présentes !!

Sur place : Animation, allocution et diner !!

9:00 - Départ en bus du Centre communautaire

14:00 - Arrivé au Centre communautaire



Inscription obligatoire avant le 24 septembre

Coût pour tous : 5\$

Inscription ? Question ?

Communiquez avec **Geneviève**

Cellulaire : 438-527-7889

Email : genevievemsgv@gmail.com

IMPORTANT



**Geneviève sera en vacances
du 4 au 19 octobre inclusivement.**



Durant cette période, vous pouvez lui laisser un message sur sa boîte vocale ou par courriel **OU** communiquer avec l'équipe aux Loisirs. Un retour sera fait dès que possible!