

OCTOBRE 2025 - PROGRAMMATION 55 ANS ET +

		Mercredi			Jeudi		Vendredi	
6 oct.	Lundi	1 oct.	9h à 14h ★ Sortie en Ville Grande marche nationale pour le mieux-être des aîné.es	9h30 à 11h Tai Chi	10h à 12h Branché pour mieux vieillir	9h30 à 11h Tai Chi		
7 oct.	Mardi	13h à 15h Arts libres Billard Jeux de cartes	13h à 15h30* Horaire modifié Neuro-Gym et promenade sur la promenade Champlain !	10 oct.	9h30 à 11h Tai Chi			
8 oct.		9h30 à 11h Tai Chi		11 oct.	9h30 à 11h Tai Chi			
13 oct.	FERMÉ FÉRIÉ	13h à 15h Arts libres Billard Jeux de cartes		12 oct.	9h30 à 11h Tai Chi			
14 oct.		9h30 à 11h Mise en forme	10h à 12h Branché pour mieux vieillir	13 oct.	9h30 à 11h Tai Chi			
20 oct.		9h30 à 11h Mise en forme	13h30 à 15h Neuro-Gym et promenade	21 oct.	9h à 15h Courte pointe			
21 oct.		13h à 15h Arts libres Billard Jeux de cartes	9h30 à 11h Tai Chi	22 oct.	9h à 15h Courte pointe			
27 oct.		9h30 à 11h Mise en forme	13h30 à 15h Visite Basilique Sainte-Anne + Resto Le Marie Beaupré	23 oct.	9h30 à 11h Tai Chi			
28 oct.		13h à 15h Arts libres Billard Jeux de cartes	10h à 12h Branché pour mieux vieillir	24 oct.	9h30 à 11h Tai Chi			
29 oct.		9h30 à 11h Tai Chi	13h30 à 15h Neuro-Gym et promenade	30 oct.	9h30 à 11h Tai Chi			
31 oct.		13h à 15h Arts libres Billard Jeux de cartes	10h à 12h Branché pour mieux vieillir					
		9h30 à 11h Yoga sur chaise	13h30 à 15h Neuro-Gym et promenade					

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



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 réunit pour jouer aux cartes. Lieu : Centre communautaire

★ Sortie Basilique Sainte-Anne de Beaupré

+
Diner au restaurant Le Marie Beaupré*
(anciennement Le Marie Antoinette)

! Activité prioritaire aux citoyens de 55 ans et plus de SGDV 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!