



NOVEMBRE 2025 - PROGRAMMATION 55 ANS ET +

Lundi

3 nov.

9h à 15h

Courte pointe

13h à 15h

Pétanque
Yoga sur chaise

Mardi

4 nov.

9h30 à 11h

Mise en forme

Mercredi

5 nov.

9h30 à 11h

Tai Chi

13h à 15h

Arts libres
Billard

Jeudi

6 nov.

10h à 12h

l'amarrage
Conférence et collations

13h30 à 15h

Neuro-Gym et promenade

Vendredi

7 nov.

9h30 à 11h

Tai Chi

10 nov.

9h à 15h

Courte pointe

13h à 15h

Pétanque
Yoga sur chaise

11 nov.

9h30 à 11h

Mise en forme

12 nov.

9h30 à 11h

Tai Chi

13h à 15h

Arts libres
Billard

13 nov.

10h à 12h

Branché pour mieux vieillir

13h30 à 15h

Neuro-Gym et promenade

14 nov.

9h30 à 11h

Tai Chi



9h30 à 15h

Sortie

MUSÉE DE LA CIVILISATION
Québec

17 nov.

9h à 15h

Courte pointe

13h à 15h

Pétanque
Yoga sur chaise

18 nov.

9h30 à 11h

Mise en forme

19 nov.

9h30 à 11h

Tai Chi

13h à 15h

Arts libres
Billard

20 nov.

13h30 à 15h

Neuro-Gym et promenade

21 nov.

9h30 à 11h

Tai Chi

24 nov.

9h à 15h

Courte pointe

13h à 15h

Pétanque
Yoga sur chaise

25 nov.

9h30 à 11h

Mise en forme

26 nov.

9h30 à 11h

Tai Chi

13h à 15h

Arts libres
Billard

27 nov.

10h à 12h

Branché pour mieux vieillir

13h30 à 15h

Neuro-Gym et promenade

28 nov.

9h30 à 11h

Tai Chi

dernière chance!

**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.

★ Sortie Musée de la civilisation incluant l'exposition *TITANIC : Récit et destin*



Activité prioritaire aux citoyens de 55 ans et plus de SGDV et de VEQ jusqu'au 29 octobre. S'il reste de la place, l'activité sera accessible à d'autres.

! Inscription obligatoire pour tous avant le 6 nov.

9:30 - Départ en bus du Centre communautaire
15:00 - Retour au Centre communautaire

Coût membre PALA - 5\$

Coût non membre PALA et autres - 10\$

Comprend : Autobus + entrée + vestiaire

! Apportez votre lunch froid pour dîner (tables réservées de 12:00 à 13:00)

! Un vestiaire barré sera disponible pour tout le groupe pour y laisser manteaux et autres.

Ouvert aux 55 ans et + sans restriction de territoire

Conférence de l' amarrage et collations

Sujet et description : **Deuil blanc.**
Comment gérer nos émotions lorsque l'on apprend qu'un être cher est atteint d'une maladie grave ?
Comment bien communiquer lors d'une telle annonce ?
Quels sont les types d'émotions possibles ?

Coût pour tous : GRATUIT

Lieu : Complexe Sportif (2230 boul. Valcartier).

! Inscription avant le 3 novembre
** Places limitées **

dernière chance !

Branchés pour mieux vieillir : Venez poser vos questions sur votre tablette ou cellulaire.

Android et Apple. Anglais et Français.
Lieu : Centre communautaire.

!! GRATUIT !!

! Inscription requise au plus tard chaque lundi précédent un cours.

Inscription ? Question ?

Communiquez avec **Geneviève**

Cellulaire : 438-527-7889

Email : genevievemsgv@gmail.com