

NOVEMBRE 2025 - PROGRAMMATION 55 ANS ET +



Lundi

Mardi

Mercredi

Jeudi

Vendredi

3 nov.

4 nov.

5 nov.

6 nov.

7 nov.

9h à 15h

Courte pointe

9h30 à 11h

Mise en forme

9h30 à 11h

Tai Chi

10h à 12h

Conférence et collations

9h30 à 11h

Tai Chi

13h à 15h

Pétanque  
Yoga sur chaise

13h à 15h

Arts libres  
Billard

13h30 à 15h

Neuro-Gym et promenade

10 nov.

11 nov.

12 nov.

13 nov.

14 nov.

9h à 15h

Courte pointe

9h30 à 11h

Mise en forme

9h30 à 11h

Tai Chi

10h à 12h



Branché pour mieux vieillir

9h30 à 11h

Tai Chi

13h à 15h

Pétanque  
Yoga sur chaise

13h à 15h

Arts libres  
Billard

13h30 à 15h

Neuro-Gym et promenade



9h30 à 15h

Sortie  
Musée de la civilisation



17 nov.

18 nov.

19 nov.

20 nov.

21 nov.

9h à 15h

Courte pointe

9h30 à 11h

Mise en forme

9h30 à 11h

Tai Chi

13h30 à 15h

Neuro-Gym et promenade

9h30 à 11h

Tai Chi

13h à 15h

Pétanque  
Yoga sur chaise

13h à 15h

Arts libres  
Billard

24 nov.

25 nov.

26 nov.

27 nov.

28 nov.

9h à 15h

Courte pointe

9h30 à 11h

Mise en forme

9h30 à 11h

Tai Chi

10h à 12h



Branché pour mieux vieillir

9h30 à 11h

Tai Chi

13h à 15h

Pétanque  
Yoga sur chaise

13h à 15h

Arts libres  
Billard

13h30 à 15h

Neuro-Gym et promenade

dernière chance!

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.



## 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'amarra**ge 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