

DÉCEMBRE 2025 - PROGRAMMATION 55 ANS ET +

Lundi

1 déc.

 **9h à 15h**
Courte pointe

13h à 15h
Pétanque

Mardi

2 déc.

 **9h30 à 11h**
Mise en forme

Mercredi

3 déc.

9h30 à 11h

Tai Chi

13h à 15h
Arts libres
Billard

Jeudi

4 déc.

 **13h30 à 15h**
Neuro-Gym et promenade

Vendredi

5 déc.

 **9h30 à 11h**
Tai Chi

8 déc.

9 déc.

10 déc.

11 déc.

12 déc.

15 déc.

16 déc.

17 déc.

18 déc.

19 déc.

22 déc.

 **13h à 15h**
Pétanque

 **17h à 21h**
Fête de Noël


L'ÉQUIPE DES LOISIRS, SPORTS ET VIE COMMUNAUTAIRE

SERA EN VACANCES

DU 24 DÉCEMBRE AU 04 JANVIER

JOYEUX TEMPS DES FETES À TOUS !

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



LES ACTIVITÉS SUIVANTES SE TERMINENT AU DÉBUT DE DÉCEMBRE

Mise en forme
Tai Chi
Neuro-Gym et promenade



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

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

Billard : Parties de billard libre. Lieu : Centre communautaire (sous-sol).

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

★ Fête de Noël EXCLUSIVE aux 55 ans et +

Mardi 16 décembre



! **Inscription obligatoire** pour tous auprès de Geneviève **au maximum le 8 déc.** ou jusqu'à épuisement des places disponibles.

\$ Coût membre PALA - 5\$ 
Coût non membre PALA - 10\$

PROGRAMMATION DE LA SOIREE

16h15 Ouverture de la salle / accueil

17h à 19h30

- Activités (2)
- Repas 3 services (soupe, repas, dessert)

19h30 à 21h Musique et danse avec "DUO ALTO"

Ouvert aux 55 ans et +
sans restriction de territoire



RIEN CE MOIS-CI

INFORMATIONS IMPORTANTES



Inscription via VOILÀ

Les inscriptions aux activités de janvier 2026
débuteront sur la plate-forme VOILÀ
dès le 1er décembre 2025

Inscription ? Question ?

Communiquez avec **Geneviève**
Cellulaire : 438-527-7889
Email : genevievemsgv@gmail.com