

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.

13h à 15h

Pétanque

9 déc.

10 déc.

13h à 15h

Arts libres
Billard

11 déc.

12 déc.

15 déc.

13h à 15h

Pétanque

16 déc.



17h à 21h

Fête de Noël



17 déc.

13h à 15h

Arts libres

18 déc.

19 déc.

22 déc.

13h à 15h

Pétanque



L'ÉQUIPE DES LOISIRS, SPORTS ET VIE COMMUNAUTAIRE

SERA EN VACANCES

DU 24 DÉCEMBRE AU 04 JANVIER

JOYEUX TEMPS DES FÊTES À TOUS !



DERNIER COURS DE LA SESSION



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



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

**LES ACTIVITÉS SUIVANTES SE TERMINENT
AU DÉBUT DE DÉCEMBRE**

Mise en forme
Tai Chi
Neuro-Gym et promenade


 **DERNIER COURS DE LA SESSION** 

**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 SOIRÉE



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