

JANVIER 2026 - PROGRAMMATION 55 ANS ET +

Lundi

5 janv.

Mardi

6 janv.

Mercredi

7 janv.

Jeudi

8 janv.

Vendredi

9 janv.

12 janv.

9h à 15h
Courte pointe

13h à 15h
Pétanque

13 janv.

14 janv.

15 janv.

16 janv.

13h à 15h

Billard
Créer pour le plaisir

★ **10h**
Café, fruits et chocolat (\$)

19 janv.

9h à 15h
Courte pointe

13h à 15h
Pétanque
Yoga doux

13h45 à 14h45
Mise en forme 50 ans et +

20 janv.

21 janv.

22 janv.

23 janv.

13h à 15h

Billard
Créer pour le plaisir

13h30 à 15h

Neuro-Gym et bougeotte

15h30 à 17h

Club signet et pop-corn

26 janv.

9h à 15h
Courte pointe

13h à 15h
Pétanque
Yoga doux

13h45 à 14h45
Mise en forme 50 ans et +

27 janv.

28 janv.

29 janv.

30 janv.

13h à 15h

Billard
Créer pour le plaisir

10h30 à 12h ★

Conférence par une **nutritionniste**

13h30 à 15h

Neuro-Gym et bougeotte

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



Mise en forme 50 ans et + avec Michel, kinésiologue :
Conditionnement physique, adapté à votre rythme et à votre condition. Étirement, musculation, cardio.
Lieu : Centre communautaire (extérieur).
Quand : Lundi 13h45 à 14h45



Neuro-Gym et bougeotte avec Geneviève : Activités variées pour stimuler votre cerveau (mémoire, concentration, etc.), suivi d'une période ACTIVE (promenade, jeu de poches, etc.). [Inscription avec Geneviève](#)
Lieu : Centre communautaire / Quand : Jeudi 13h30 à 15h

Pétanque : Jouer à la pétanque à l'intérieur, selon la température.
[Sans inscription](#)
Lieu : Salle de danse / Quand : Lundi 13h à 15h



Yoga doux : 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 / Quand : Lundi 13h30 à 15h

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

Billard : Parties de billard libre. [Sans inscription](#)
Lieu : Sous-sol au centre comm. / Quand : Mercredi 13h à 15h

Club signet et popcorn : Club sans prétention où l'on jasera en toute simplicité de livres lus, de films ou séries écoutés. Possibilité d'échanger des livres pour celles qui le désirent.
Lieu : Bibliothèque / Quand : **4e jeudi du mois de 15h30 à 17h**

[Inscription avec Geneviève](#)

Courtepointe : Fabriquer vos projets personnels en groupe. Apportez votre équipement! [Sans inscription](#)
Lieu : Centre communautaire / Quand : Lundi 9h à 15h

Créer pour le plaisir : Peinture, tricot, etc. Temps libre pour votre imagination! [Sans inscription](#)
Lieu : Complexe Sportif / Quand : Mercredi 13h à 15h

Café, fruits et chocolat (5\$ par personne)
Venez jaser avec Geneviève et déguster café et fondue au chocolat déconstruite jusqu'à épuisement des aliments!
Lieu : Centre communautaire
! Inscription maximum le 6 janvier auprès de Geneviève

INFORMATIONS IMPORTANTES

Vous devez vous inscrire via la plate-forme VOILÀ pour les activités qui présentent ce logo.



Les inscriptions se terminent le 11 janvier ou jusqu'à épuisement des places.

**Ouvert aux 55 ans et +
sans restriction de territoire**

JEUDI 29 JANVIER - 10h30 à 12h
Conférence par une nutritionniste...avec 1 ou 2 recettes de dégustation.

Sujet et description

La nutrition chez les 60 ans et +

Vous désirez en apprendre davantage sur :

- Les particularités de l'alimentation après 60 ans ?
- Quels aliments sont les plus nutritifs et sont à prioriser ?
- Digestion des aliments versus l'âge.
- Certains mythes.
- + Période de questions pour répondre à votre réalité!

Coût :

- GRATUIT pour les résidents de SGDV
- 5\$ pour les gens hors SGDV

Lieu : Complexe Sportif (2230 boul. Valcartier).

! Inscription avant le 22 janvier auprès de **Geneviève**
**** Places limitées ****

Conférence donnée par

Catherine Lepage, Diététiste-Nutritionniste
avec une maîtrise en sciences de la nutrition

Questions ? Commentaires ?

Communiquez avec **Geneviève**
438-527-7889 / genevievemsgv@gmail.com