

JANVIER 2026 - PROGRAMMATION 55 ANS ET +

Lundi

5 janv.

Mardi

6 janv.

Mercredi

7 janv.

Jeudi

8 janv.

Vendredi

9 janv.

12 janv.

13 janv.

14 janv.

15 janv.

16 janv.

19 janv.

20 janv.

21 janv.

22 janv.

23 janv.


26 janv.

27 janv.

28 janv.

29 janv.

30 janv.

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

13h à 15h
Billard
Créer pour le plaisir

9h à 15h
Courte pointe

13h à 15h
Pétanque

13h à 15h
Billard
Créer pour le plaisir

9h à 15h
Courte pointe

13h à 15h
Pétanque
Yoga doux

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

13h30 à 15h
Neuro-Gym et bougeotte


15h30 à 17h
Club signet et pop-corn

9h à 15h
Courte pointe

13h à 15h
Pétanque
Yoga doux


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

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)


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

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 jaserait 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

Jeudi 8 janvier 10h



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 SGD
- 5\$ pour les gens hors SGD

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