

FÉVRIER 2026 - PROGRAMMATION 55 ANS ET +

Lundi

Mardi

Mercredi

Jeudi

2 févr.

**9h à 15h**  
Courte pointe

**13h à 15h**  
Pétanque  
Yoga doux

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

3 févr.

4 févr.

**13h à 15h**  
Billard  
Créer pour le plaisir

5 févr.

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

9 févr.

**9h à 15h**  
Courte pointe

**13h à 15h**  
Pétanque  
Yoga doux


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

10 févr.

11 févr.

**13h à 15h**  
Billard  
Créer pour le plaisir

12 févr.

**10h à 12h**  
Ciné-discussion avec Félix

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


16 févr.

**9h à 15h**  
Courte pointe

**13h à 15h**  
Pétanque  
Yoga doux

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

17 févr.

**13h30 à 15h30**  
Atelier "Protection dossier de  
crédit Équifax et TransUnion"

18 févr.


**13h à 15h**  
Billard  
Créer pour le plaisir

19 févr.

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

DIMANCHE

22 févr.

**9h15 à 15h30**  
Musée nationale des beaux arts  
et liberté en ville


23 févr.

**9h à 15h**  
Courte pointe

**13h à 15h**  
Pétanque  
Yoga doux

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

24 févr.

**13h à 19h**  
Marchand de lunettes

25 févr.


**13h à 15h**  
Billard  
Créer pour le plaisir

26 févr.

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

**15h30 à 17h**  
Club signet et pop-corn

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**

Lieu : Centre communautaire (extérieur).

Quand : Lundi 13h45 à 14h45

**Neuro-Gym et bougeotte avec Geneviève**

Lieu : Centre communautaire / Quand : Jeudi 13h30 à 15h

**Pétanque**

Lieu : Salle de danse / Quand : Lundi 13h à 15h

**Yoga doux**

Lieu : Complexe Sportif / Quand : Lundi 13h30 à 15h

**ACCÈS GRATUIT au Centre Physik à ces moments :**

**Mardi et jeudi** : 8h à 9h30 / 12h30 à 14h30 / 18h à 20h

**Samedi** : toute la journée

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

**Billard**

Lieu : Sous-sol au centre comm. / Quand : Mercredi 13h à 15h

**Club signet et popcorn**

Lieu : Bibliothèque / Quand : **4e** jeudi du mois de 15h30 à 17h

**CourtepoinTE**

Lieu : Centre communautaire / Quand : Lundi 9h à 15h

**Créer pour le plaisir**

Lieu : Complexe Sportif / Quand : Mercredi 13h à 15h



Jeudi 12 février 10h

**Ciné-discussion avec Félix**

Visionnement d'un court métrage (moins de 20 minutes)  
suivi d'une discussion animée par Félix de la Maison Philo.  
Café et collations gratuites!

Lieu : Salle du Conseil



Inscription **maximum le 5 février** auprès de Geneviève



Dimanche 22 février 9h15

**Musée nationale des beaux arts et liberté en ville**

**9:15** Départ en autobus du centre communautaire

**10:15 à 14:45** Liberté en Ville (visite du musée, magasiner  
sur la rue Cartier, diner au resto, etc.)

**15:00** Départ du musée

**Coût** : 0\$ membre PALA / 10\$ non-membre PALA

- Pour le diner, le lieu est à votre choix et les coûts à votre charge !



Inscription **maximum le 13 février** auprès de Geneviève



Mardi 24 février 13h à 19h

**Clinique sporadique du Marchand de lunettes : achat de lunettes à faibles coûts !**

Lieu : Salle du Conseil

Annoncée dès décembre dernier, cette clinique est **complète** depuis début janvier.

Il y en aura une autre en 2026. Vous pouvez vous inscrire sur la liste d'attente auprès de Geneviève.



**Les gens déjà inscrits recevront leur heure de rendez-vous directement par Le Marchand de lunettes.**

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

Jeudi 17 février 13h30 à 15h30



**Atelier-conférence**

**Protection dossier de crédit Équifax et TransUnion**

Description

Bonne nouvelle! On peut maintenant verrouiller notre  
dossier de crédit gratuitement au Québec et ce, en  
quelques minutes!

Pourquoi verrouiller son crédit ?

Un fraudeur peut faire une demande de carte de crédit ou  
un forfait cellulaire à notre nom....et c'est nous qui  
recevons la facture!

En verrouillant notre dossier, cette demande est  
automatiquement refusée. On évite ainsi bien des maux  
de tête !

**Apporter votre tablette ou cellulaire et venez  
verrouiller votre dossier de crédit !!!**

Vous serez accompagné étape par étape.

Coût :

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

Lieu : Complexe Sportif (2230 boul. Valcartier).



Inscription **avant le 9 février** auprès de **Geneviève**

**\*\* Places limitées \*\***

**Conférence donnée par**

Karine du Centre d'Appui Réseau-Aînés

**Questions ? Commentaires ?**

Communiquez avec **Geneviève**

438-527-7889 / genevievemsgv@gmail.com