

Programmation loisirs Printemps 2026

INSCRIPTIONS
20 FÉVRIER AU 20 MARS

JEUNESSE ET FAMILLE

Activité	Description	Clientèle	Horaire	Endroit	Coût
SOIRÉE CRAZY	Rendre l'impossible possible... c'est ce que cette soirée t'offrira! Créativité, sports et plaisir seront au rendez-vous!	3 ans +	Jeudi 23 avril 18h à 19h30	Centre communautaire Intérieur et extérieur 2215, Boul. Valcartier	Gratuit
GARDIENS AVERTIS	Pour les jeunes qui souhaitent devenir des gardiens compétents! Formation sérieuse, amusante et certifiée pour veiller sur les plus petits en toute sécurité.	11 à 15 ans	Samedi 25 avril 8h30 à 16h30	Local du Club Ados 2215, boul. Valcartier	60 \$
PRÊT À RESTER SEUL	Pour les enfants qui franchissent une nouvelle étape! On y apprend la sécurité à la maison, la gestion du temps et les bons réflexes.	9 à 12 ans	Samedi 11 avril 9 h à 15 h	Local du Club Ados 2215, boul. Valcartier	60 \$

FORME & BIEN-ÊTRE

Activité	Description	Clientèle	Horaire	Endroit	Coût
DANSE EN LIGNE COUNTRY POP	Apprenez des chorégraphies sur des musiques Country et Populaire. Espadrilles seulement (aucune bottes de cowboy à talons durs). <i>Inscription auprès de Nadine Gauthier : gauthiercountry.pop@gmail.com</i>	Tous	Mercredi 8 avril au 17 juin Débutant Niveau 1 12h10 à 12h55 13h à 13h55 18h15 à 19h10	Le jour : Salle de danse 2217, boul. Valcartier En soirée : Centre communautaire 2215, boul. Valcartier	120 \$ 10 cours
CARDIO DANSE	Bougez au rythme de la musique! Un entraînement complet et amusant qui combine cardio et coordination. <i>Inscription sur le site de Studio L4 : www.studiol4.ca</i>	18 ans et +	Jeudi 9 avril au 4 juin 19h30 à 20h30	Salle de danse 2217, boul. Valcartier	119,99 \$ + taxes 9 cours

Activité	Description	Clientèle	Horaire	Endroit	Coût
BUNGEE FITNESS	Bougez autrement! Combine cardio, renforcement musculaire, coordination et plaisir du mouvement. Poids maximum de 220lbs. Équipement fourni. <i>Inscription auprès de Manon Brassard : bungeefitnessquebec@gmail.com</i>	14 ans et +	Samedi 11 avril au 20 juin 13h à 14h <i>Pas de cours le 18 avril</i>	Salle de danse 2217, boul. Valcartier	225 \$ 9 cours
TAI CHI & QI GONG	Des mouvements lents et harmonieux pour développer équilibre, concentration et détente profonde.	18 ans et +	Mercredi et vendredi 1 avril au 19 juin 9h30 à 11h	Complexe sportif 2230, boul. Valcartier	Une fois par semaine : 150 \$ 2 fois par semaine : 220 \$ 
MISE EN FORME 50+	Un entraînement complet, doux et motivant pour améliorer la forme physique, l'équilibre et la vitalité, à votre rythme.	50 ans et +	Lundi 13 avril au 15 juin 14h30 à 16h	Stationnement Centre communautaire 2215, boul. Valcartier	50 \$ pour 10 semaines 
POUND	Avec baguettes et musique, ce cours propose des chorégraphies qui alternent des exercices à moyenne et haute intensité.	15 ans et +	Lundi 13 avril au 15 juin 19h à 20h	Salle de danse 2217, boul. Valcartier	60 \$ 10 cours
POUND UNPLUGGED	Un cours qui équilibre des exercices ciblés de haute intensité, des techniques de respiration rythmées et une méditation pour compléter la séance.	15 ans et +	Jeudi 16 avril au 18 juin 19h à 20h	Complexe sportif 2230, boul. Valcartier	60 \$ 10 cours
HATHA YOGA	Un yoga doux et accessible axé sur les postures de base, la respiration et la détente du corps et de l'esprit. <i>Inscription auprès de Laurence Lavoie : laurence.lavoie04@gmail.com</i>	16 ans et +	Mardi 7 avril au 16 juin 19h à 20h	Complexe sportif 2230, boul. Valcartier	165 \$ 11 cours
YOGA VINYASA	Un enchaînement fluide et énergisant de postures synchronisées à la respiration. <i>Inscription auprès de Laurence Lavoie : laurence.lavoie04@gmail.com</i>	16 ans et +	Mercredi 8 avril au 17 juin 19h à 20h	Complexe sportif 2230, boul. Valcartier	165 \$ 11 cours
AUTO-DÉFENSE	Apprenez à vous défendre, à développer votre confiance et à reconnaître les situations à risque avec notre professeur Rock Soucy. Places limitées à 15 personnes.	14 ans et +	Samedi 11 avril 8h30 à 11h30	Complexe sportif 2230, boul. Valcartier	30 \$
SENTIER DYNAMIQUE - ENTRAÎNEMENT EN PLEIN AIR NOUVEAU	Marche rapide ou jogging en sentier avec exercices de renforcement musculaire adapté à chacun. Matériel requis : Élastique de musculation (prêt possible) et tapis de yoga. <i>Inscription auprès de Marianne Parent contact@nezdehors.ca</i>	Tous	Mercredi 8 avril au 10 juin 16h à 17h	Parc municipal à côté du terrain de baseball, visites d'autres sentiers possibles.	120 \$ + tx 10 cours
SOUFFLE ET MOUVEMENT - YOGA EN PLEIN AIR NOUVEAU	Yoga fluide, accessible, énergisant, axé sur la mobilité et adapté à la météo. Excellente façon de faire une pause du travail de bureau sur son heure de dîner. Matériel requis : Tapis de yoga <i>Inscription auprès de Marianne Parent contact@nezdehors.ca</i>	Tous	Lundi 13 avril au 15 juin 12h à 12h45	Parc municipal près du terrain de baseball et abri multifonctionnel	120 \$ + tx 10 cours

**20 % DE RABAIS
SUR LE 2^E COURS**

LOISIRS CRÉATIFS ET CULTURE

Activité	Description	Clientèle	Horaire	Endroit	Coût
PM PEINTURE	Laissez libre cours à votre créativité dans un moment convivial, seul ou entre amis. Tout le matériel est inclus. Des grignotines et des rafraîchissements vous seront servis.	Tous	Mardi 28 avril et 26 mai 13h à 15h	Complexe sportif, Salle B 2230, boul. Valcartier	20 \$ 
PEINTURE ET VINO	Laissez libre cours à votre créativité dans un moment convivial, seul ou entre amis. Tout le matériel est inclus. Des grignotines et du vin vous seront servis.	18 ans et +	Mardi 28 avril et 26 mai 19h à 21h	Complexe sportif, Salle B 2230, boul. Valcartier	25 \$ 
CRÉER POUR LE PLAISIR	Laissez parler votre créativité! Projets variés, ambiance détendue, aucun talent requis juste l'envie de créer.	Tous	Mercredi 11 février au 10 juin 12h30 à 15h30	Complexe sportif, Salle B 2230, boul. Valcartier	Gratuit
PEINTURE SUR ROCHE	Créer de jolies œuvres colorées sur roches!	Tous	Jeudi 16 avril 13h-15h libre NOUVEAU 19h à 21h avec Susan McBain	Jour : Complexe sportif, Salle B 2230, boul. Valcartier Soir : Centre communautaire 2215, boul. Valcartier	20 \$ 
CLUB SIGNET ET POPCORN	Club sans prétention où l'on jase de livres lus, de films ou séries écoutés. <i>Inscription en tout temps auprès de Geneviève :</i> coordo55@munsgdv.ca ou 438-527-7889	18 ans et +	23 avril 28 mai 15h30 à 17h	Bibliothèque municipale 2215 boul. Valcartier	Gratuit
CONFÉRENCE : L'AIDE MÉDICALE À MOURIR DES CHOIX ÉCLAIRÉS POUR UNE FIN DE VIE DIGNE	Conférence donnée par L'Association québécoise pour le droit de mourir dans la dignité (AQDMD) au sujet des divers soins de fin de vie dont l'aide médicale à mourir et des récents ajouts à la Loi concernant les soins de fin de vie en rapport avec la demande anticipée d'aide médicale à mourir. <i>Inscription avant le 12 mars auprès de Geneviève :</i> coordo55@munsgdv.ca ou 438-527-7889	Tous	Mardi 24 mars GROUPE A : 13h30 à 15h GROUPE B : 16h à 17h30	Complexe sportif 2230, boul. Valcartier	Payable sur place, argent comptant : 2\$/ résidents 5\$/ non-résidents
CONFÉRENCE : LA VIE EN RPA	Conférence de Isabelle Mercier de « Vis à vie ». Les sujets abordés : CHSLD versus RPA, les types de milieu de vie, forfaits possibles, crédits d'impôt, etc. <i>Inscription avant le 13 mars auprès de Geneviève :</i> coordo55@munsgdv.ca ou 438-527-7889	Tous	Mardi 14 avril GROUPE A : 13h30 à 15h GROUPE B : 16h à 17h30	Complexe sportif 2230, boul. Valcartier	Gratuit

SPORTS RÉCRÉATIFS

Activité	Description	Clientèle	Horaire	Endroit	Coût
TAEKWONDO	Un art martial qui développe discipline, confiance en soi, souplesse et force, dans un environnement respectueux et motivant.	7 ans et +	Mardi et jeudi 24 mars au 26 mai <i>Pas de cours le 1er juin</i> 18h15 à 19h45 Ceinture noire : 19h45 à 21h	Centre communautaire 2215, Boul. Valcartier	110 \$ pour 10 semaines + frais d'affiliation (si non payés à l'automne)
PICKLEBALL LIBRE	Un sport dynamique et accessible, entre tennis, badminton et ping-pong! Parfait pour socialiser et se dépenser.	Tous	Lundi et mercredi 9 février au 29 avril 19h à 21h	École Secondaire MSS / patinoire couverte au retour du beau temps	Gratuit
PÉTANQUE	Apportez votre équipement. Une belle façon de sortir de chez soi et de rencontrer des gens!	50 ans et +	Lundi 30 mars au 15 juin 13h à 16h	Salle de danse 2217, boul. Valcartier À l'extérieur au retour du beau temps	Gratuit
SOCCER TIMBITS	Initiation au soccer sous forme de jeu et de mini-match. Implication d'un adulte par famille requise. Bas et chandail fourni. Inscription du 9 mars au 13 avril sur la plateforme Spordle. Suivez-nous : facebook.com/oursnoirssgdv	4 à 8 ans	Une à deux pratiques par semaine Horaire à déterminer	Terrains de soccer de la municipalité	75 \$
SOCCER OURS NOIRS	Deux pratiques et un match de ligue par semaine. Bas et chandail fourni. Inscription du 9 mars au 13 avril sur la plateforme Spordle. Suivez-nous : facebook.com/oursnoirssgdv	9 à 12 ans	Deux pratiques et un match par semaine Horaire à déterminer	Pratiques : Terrains de la municipalité Match : Terrains de la région	210 \$
BALLE DONNÉE MIXTE	Ligue de balle donnée mixte amicale. Formule : parties de 3 manches tout le monde frappe à chaque manche, 11 joueurs en défensive, l'équipe au bâton fourni son lanceur. Pour tous les niveaux de joueurs.	16 ans et +	Jeudi 2 matchs / soirs Premier match à 19h30	Terrain de balle 2215, boul. Valcartier	60 \$ / résident 80 \$ / non-résident
BALLE DONNÉE COMPÉTITIVE PROJET PILOTE	Ligue de balle mixte compétitive. Formule : parties de 6 manches, 3 retraits par manche, 9 joueurs en défensive, l'équipe au bâton affronte le lanceur adverse. Pour les joueurs expérimentés.	16 ans et +	Mardi 19h30	Terrain de balle 2215, boul. Valcartier	60 \$ / résident 80 \$ / non-résident
BASEBALL RALLY CAP	Initiation au baseball. Inscription dès le 9 février auprès de Baseball Haute St-Charles : https://baseballhsc.com/	4 à 7 ans	À venir	Terrain de balle 2215, boul. Valcartier	Information : baseballhsc.com/
BASEBALL MINEUR	Inscription dès le 9 février auprès de Baseball Haute St-Charles : https://baseballhsc.com/	8 à 21 ans	Variable	Pratiques : Terrains dans la Haute-St-Charles Matches : Terrains région de Québec	Information : baseballhsc.com/

POUR LES 55 ANS ET +

Activité	Description	Horaire	Endroit	Coût
NEUROGYM & BOUGEOTTE	Activités variées pour stimuler votre cerveau (mémoire, concentration, etc.) suivi d'une période ACTIVE (promenade, jeu de poches, etc.).	Jeudi 2 avril au 4 juin 13h30 à 15h	Centre communautaire 2215, boulevard Valcartier	40 \$ 
YOGA DOUX AVEC POSTURES ADAPTABLES	Yoga doux avec postures adaptables sur chaise. Respectueux du rythme de chacun, axé sur respiration, pleine conscience et mouvements adaptés.	Lundi 4 mai au 15 juin 13h30 à 15h	Complexe sportif 2230, boul. Valcartier	45 \$ 7 cours 
CAFÉ-CAUSERIE	Recevez la programmation du prochain mois. Venez poser vos questions, vous inscrire en priorité, partager vos idées, jaser et rigoler en bonne compagnie! <i>Inscription au moins 5 jours à l'avance.</i>	Vendredi 13 mars 17 avril 8 mai 10h à 11h45	Centre communautaire 2215, Boul. Valcartier	de 2 \$ à 5 \$ Selon les collations proposées
PROMOTION DE LA BIENTRAITANCE ET PRÉVENTION DE LA MALTRAITANCE	Animation par 2 ressources du CIUSSS à partir d'un jeu de serpents et échelles sur napperon avec des questions. Place limitées à 10 <i>Inscription avant le 6 mars.</i>	Vendredi 13 mars 13h à 14h30	Centre d'Appui Réseau-Aînés 15 boul. des Étudiants	Gratuit
DINER ET THÉ CHEZ OKA-T	Venez déguster un bon repas et thé à l'Anglaise au salon de thé OKA-T située à Loretteville. Place limitées à 10 <i>Inscription avant le 12 mars.</i>	Jeudi 19 mars 11h à 13h	Salon de thé OKA-T 282 rue Racine	Chaque personne paie ce qu'elle consomme
CABANE À SUCRE CHABOT	Sortie annuelle à la cabane à sucre. Menu typique de l'entrée au dessert. Transport en autobus inclus. Place limitées à 70. <i>Inscription avant le 13 mars.</i>	Vendredi 10 avril Départ en autobus à 10h45	Cabane à sucre Chabot 800, 2e Rang, Neuville	20 \$ / membre PALA 25 \$ / résident 30 \$ / membre du VEQ
À LA DÉCOUVERTE DE LA RUE RACINE	Visite guidée des commerces de la rue Racine à Loretteville. Geneviève sera votre guide. Places limitées à 12. <i>Inscription avant le 23 avril.</i>	Vendredi 1er mai 9h à 12h <i>Reporté le vendredi 8 mai en cas de pluie.</i>	Rue Racine à Loretteville	Gratuit pour les résidents 5 \$ / non-résident
SOIRÉE BBQ ET DANSE	Repas cuisiné sur le BBQ (brochette de poulet, riz et sauce aux 3 poivres) suivi de 2 heures de danse endiablée! Places limitées à 60. <i>Inscription avant le 4 mai.</i>	Mercredi 13 mai 17h à 20h30 La danse débute à 18h30	Centre communautaire	15 \$ / membre PALA 20 \$ / résident 25 \$ / non résident Danse seulement : 5 \$

Les inscriptions pour les activités 55 ans et plus se font sur Voilà!
ou auprès de Geneviève Robitaille à coordo55@munsgdv.ca ou 418 527-7889

Modalités d'inscription

Les inscriptions sont limitées (minimum et maximum). Si le nombre minimum n'est pas atteint, le cours sera annulé et les inscrits remboursés. Si vous ne recevez pas d'appel ou de courriel avant le début de l'activité, celle-ci aura lieu. Vous pouvez vous présenter à la date indiquée dans la programmation. La Municipalité de Saint-Gabriel-de-Valcartier se dégage de toute responsabilité en cas de dommages corporels et matériels, pertes ou vols, lors des activités du Service des sports et loisirs et aucun recours à cet effet ne pourra être intenté contre la Municipalité. Les inscriptions des non-résidents sont traitées après la période d'inscription régulière. Des frais non-résidents s'appliquent. Selon les cours, un nombre limité de places est offert. Les places sont attribuées selon le principe du premier arrivé, premier servi.

À moins d'indications contraire, toutes les inscriptions se font en ligne via la plateforme Voilà!

<https://saint-gabriel-de-valcartier.appvoila.com/fr/>

Créer un compte citoyen

Cliquez sur S'inscrire et remplissez le formulaire pour créer votre dossier. **IMPORTANT : Cochez la case « Je suis intéressé(e) à m'inscrire à des programmes de loisirs. »**

Vous recevrez un courriel confirmant l'activation de votre dossier citoyen. Un délai peut survenir pour l'approbation du compte loisirs par un administrateur. Si cela se produit, revenez plus tard pour compléter les inscriptions.

S'inscrire aux activités

Une fois votre dossier activé, connectez-vous sur le portail Voilà! Accédez à la section Loisirs et inscrivez-vous aux activités.

Paielement

Le paiement se fait en ligne par carte de crédit.

Autre méthode de paiement

Finalisez votre inscription en cliquant sur « Continuer » vous recevrez une copie de votre facture par courriel. Vous pourrez ensuite vous rendre au bureau municipal pour régler votre facture. (Comptant, chèque, débit)

Activités 55 ans et plus

Pour les activités 55 ans et plus, il est aussi possible de s'inscrire auprès de Geneviève Robitaille à coordo55@munsgdv.ca ou au 418 527-7889.

Programme accès-loisirs aînés (PALA)

Le Programme accès-loisirs aînés (PALA) est offert par la municipalité et s'adresse aux résidents de 55 ans et plus, francophones comme anglophones, qui souhaitent demeurer actifs, socialement engagés et en santé.

Ce programme vise à promouvoir un mode de vie sain sur les plans physique et mental, tout en favorisant les échanges sociaux et le sentiment de sécurité. Il contribue également à briser l'isolement et à créer de nouvelles amitiés dans un cadre accueillant et structuré.

Grâce au PALA, les participants ont accès à une variété d'activités gratuites identifiées par une pastille dans la programmation des loisirs.



Surveillez la pastille pour connaître les activités gratuites pour les membre du PALA.

L'inscription inclut aussi des plages horaires gratuites au Centre Physik les mardis et jeudis de 8 h à 9 h 30, de 12 h 30 à 14 h 30 et de 18 h à 20 h, ainsi que le samedi toute la journée.

Le coût d'adhésion est de 30 \$ par année. L'inscription peut se faire en tout temps et doit être renouvelée annuellement via la plateforme Voilà!

Pour plus d'information, communiquez avec Geneviève Robitaille à coordo55@munsgdv.ca ou au 418 527-7889.



Salon d'information pour les 55 +

LE SAMEDI 2 MAI | CENTRE COMMUNAUTAIRE

Venez découvrir et échanger avec plusieurs organisations offrant des services aux résidents de Saint-Gabriel-de-Valcartier âgés de 55 ans et plus.