

JUILLET 2026 - PROGRAMMATION 55 ANS ET +

Lundi

Mardi

Mercredi

Jeudi

Vendredi

1 juillet
FERMÉ (Férié)

2 juillet


3 juillet

Geneviève en vacances du 24 juin au 5 juillet inclusivement

6 juillet

13h à 16h
Pétanque

7 juillet

 **13h30 à 15h30**
Café-causerie

8 juillet

9h30 à 11h
Tai Chi

13h à 16h
Créez pour le plaisir

9 juillet

9h45 à 13h45 *1ere fois*
"Les p'tits pieds du bonheur"
Club de marche suivi d'un dîner

10 juillet

13 juillet

13h à 16h
Pétanque

14 juillet

15 juillet

9h30 à 11h
Tai Chi

13h à 16h
Créez pour le plaisir

16 juillet


9h45 à 13h45
"Les p'tits pieds du bonheur"
Club de marche suivi d'un dîner

17 juillet

20 juillet

13h à 16h
Pétanque

21 juillet

 **9h30 à 15h30**
Sortie Chutes Montmorency et
Grand Marché de Québec

22 juillet

9h30 à 11h
Tai Chi

13h à 16h
Créez pour le plaisir

23 juillet

24 juillet

27 juillet

13h à 16h
Pétanque

28 juillet

12h à 13h30
Club signet et pop-corn

29 juillet

9h30 à 11h
Tai Chi

13h à 16h
Créez pour le plaisir

30 juillet

9h45 à 13h45
"Les p'tits pieds du bonheur"
Club de marche suivi d'un dîner

31 juillet

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



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

Pétanque

Lieu : Extérieur (beau temps) / Salle de danse (mauvais temps)
Quand : Lundi 13h à 15h

Tai Chi

Lieu : Complexe Sportif / Quand : Mercredi 9h30 à 11h

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

Club de lecture "Club signet et popcorn"

Lieu : Bibliothèque

Créer pour le plaisir

Lieu : Complexe Sportif



Mardi 7 juillet 13h30 à 15h30

Café-causerie

Venez déguster fruits et yogourt tout en discutant
de façon conviviale sur 1001 sujets.

Recevez en primeur le calendrier du mois d'août et inscrivez-vous en
priorité aux activités !

\$\$ Contribution
volontaire \$\$

Lieu : Complexe Sportif (2230 boul. Valcartier)



Inscription maximum le 6 juillet auprès de Geneviève

Jeudi 9, 16 et 30 juillet 9h45 à 13h45

Les p'tits pieds du bonheur

Sorties sur différents sentiers de la région de Québec. Parcours
faciles de 3 km à 5 km (possibilité d'adapter selon le groupe).

\$ Marche gratuite * sauf si le lieu exige un droit de passage
Lunch ou resto aux frais des participants

Lieu de rencontre : Centre communautaire (2215 boul. Valcartier)



Prévenir d'une absence maximum la veille à 12h

!! Minimum de 3 personnes requises pour faire une sortie

Ouvert aux 55 ans et +
sans restriction de territoire

Mardi 21 juillet 9h30 à 15h30

Sortie à la Chute Montmorency et au Grand Marché de Québec



Promenade dans un lieu emblématique de Québec.
Choix du parcours FACILE, accessible aux gens à mobilité
réduite OU parcours INTERMÉDIAIRE avec escaliers.

Suivi d'un temps de diner et de magasinage au
Grand Marché de Québec.

Lieu de départ : Centre communautaire (2215 boul. Valcartier)

\$ Transport et accès à la chute inclus.
Repas et achats aux frais des participants.

- 10\$ membre PALA
- 15 \$ Résident (non membre PALA)
- 20\$ Non résident



!! Places limitées !!

Inscription du 15 juin au 13 juillet auprès de Geneviève

☁ En cas de forte pluie, le diner et le Grand Marché ☁
auront lieu quand même.
La décision sera prise le lundi matin 8h
et vous recevrez un courriel avec le nouvel horaire.
Restez à l'affût !!

Questions ? Commentaires ?

Communiquez avec **Geneviève**

438-527-7889 / coordo55@munsgdv.ca