

# AOÛT 2026 - PROGRAMMATION 55 ANS ET +

**Lundi**

**Mardi**

**Mercredi**

**Jeudi**

**Vendredi**

**3 août**

**13h à 16h**  
Pétanque

**4 août**

 **13h30 à 15h30**  
Discussion avec Félix



**5 août**

**9h30 à 11h**  
Tai Chi

**13h à 16h**  
Créez pour le plaisir

**6 août**

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

**7 août**

**10 août**

**13h à 16h**  
Pétanque

**11 août**

 **13h30 à 15h30**  
Café-causerie

**12 août**

**9h30 à 11h**  
Tai Chi

**13h à 16h**  
Créez pour le plaisir

**13 août**

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

**14 août**

**17 août**

**13h à 16h**  
Pétanque

**18 août**

**19 août**

**9h30 à 11h**  
Tai Chi

**13h à 16h**  
Créez pour le plaisir

**20 août**

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

**Dernière fois**

**21 août & 22 août**

**24 août**

**13h à 16h**  
Pétanque

**25 août**

**13h à 14h30**  
Club signet et pop-corn

**26 août**

**9h30 à 11h**  
Tai Chi

**13h à 16h**  
Créez pour le plaisir

**27 août**

 **17h à 19h**  
Souper à la  
CASA GRECQUE



**28 août**


**FÊTE FAMILIALE - Thématique FÉÉRIQUE**  
N'oubliez pas de venir à ce bel évènement.

Il y aura un espace spécialement  
conçu pour les 55 ans et +.

Sous le préau couvert à l'arrière, près des jeux

Vous recevrez un courriel quelques jours avant, avec  
tous les détails, concernant votre espace !

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 11 août 13h30 à 15h30

### **Café-causerie**

Venez déguster croustilles et crudités tout en discutant  
de façon conviviale sur 1001 sujets. **\$\$ Contribution  
volontaire \$\$**

Recevez en primeur le calendrier du mois de septembre  
et inscrivez-vous en priorité aux activités !

Lieu : Complexe Sportif (2230 boul. Valcartier)

 Inscription maximum le 9 août auprès de Geneviève


Jeudi 6, 13 et 20 août 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 4 août 13h30 à 15h30



### **Discussion avec Félix**

Discussion dirigée par Félix de la Maison Philo sur le  
thème de la nostalgie.

**\$** Gratuit pour les résidents

**\$** 5\$ pour les non résidents

Lieu de rencontre : Extérieur du centre communautaire  
(2215 boul. Valcartier)


**!!** Places limitées à 14 personnes

Jeudi 27 août 17h à 19h

### **Souper à la Casa grecque**

Mangeons tous ensemble avant le début  
de la session d'automne !

**\$** Chacun paie sa facture (repas)

 les membres PALA recevront une carte cadeau  
de 10\$ applicable sur leur repas

Lieu de rencontre : Directement au resto  
(10460 Boulevard de l'Ormière)

**!!** Réservation de votre place avant le 18 août  
auprès de Geneviève

 Apportez votre vin 

### **Questions ? Commentaires ?**

Communiquez avec **Geneviève**

438-527-7889 / coordo55@munsgdv.ca