

SEPTEMBRE 2026 - PROGRAMMATION 55 ANS ET +

Lundi

Mardi

Mercredi

Jeudi

Vendredi

1 sept.

**13h30 à 15h**
Café-causerie

**15h à 16h15**
Brin de jasette

Nouveau

2 sept.

9h30 à 11h
Tai Chi

13h à 16h
Créer pour le plaisir

3 sept.

Geneviève en vacances du jeudi 3 sept. au jeudi 10 sept. inclusivement

4 sept.

7 sept.
FERMÉ (Féried)

8 sept.

9h à 10h
Mise en forme MARCHÉ
avec Marianne

Nouveau

9 sept.

9h30 à 11h
Tai Chi

13h à 16h
Créer pour le plaisir

10 sept.

9h à 10h
Mise en forme YOGA
avec Marianne

Nouveau

11 sept.

**9h30 à 18h30**
Casino de Charlevoix

Geneviève en vacances du jeudi 3 sept. au jeudi 10 sept. inclusivement

14 sept.

9h à 15h
Courte pointe

13h à 16h
Pétanque

13h30 à 15h
Yoga doux avec Lise

15 sept.

9h à 10h
Mise en forme MARCHÉ
avec Marianne

13h30 à 15h30
Conférence : les prestations
fédérales pour aînés



16 sept.

9h30 à 11h
Tai Chi

13h à 16h
Créer pour le plaisir

17 sept.

9h à 10h
Mise en forme YOGA
avec Marianne

13h30 à 15h
Neuro-Gym et bougeotte

**15h15 à 16h30**
Les murs qui parlent :
épigraphes

18 sept.

9h30 à 11h
Tai Chi

21 sept.

9h à 15h
Courte pointe

13h à 16h
Pétanque

13h30 à 15h
Yoga doux avec Lise

**19h00 à 20h30**
Soirée de danse

Nouveau

22 sept.

9h à 10h
Mise en forme MARCHÉ
avec Marianne

23 sept.

9h30 à 11h
Tai Chi

13h à 16h
Créer pour le plaisir

24 sept.

9h à 10h
Mise en forme YOGA
avec Marianne

13h30 à 15h
Neuro-Gym et bougeotte

25 sept.

9h30 à 11h
Tai Chi

28 sept.

9h à 15h
Courte pointe

13h à 16h
Pétanque

13h30 à 15h
Yoga doux avec Lise

29 sept.

9h à 10h
Mise en forme MARCHÉ
avec Marianne

30 sept.

9h30 à 11h
Tai Chi

13h à 16h
Créer pour le plaisir

Dimanche 13 septembre 10h à 16h
Marché public

Venez me voir à l'Espace 55+ pour, entre autres :

- En apprendre d'avantage sur les privilèges du programme PALA (Programme Accès Loisirs Aînés)
- Pour vous inscrire à PALA ou renouveler votre membership (30\$ - argent comptant seulement)
- Recevoir une copie papier du calendrier d'OCTOBRE qui sortira officiellement pour tous que le 15 septembre.



Offert aux 55 ans et +
de Saint-Gabriel-de-Valcartier



Coûts variés
GRATUITÉ PALA

Mise en forme MARCHÉ avec Marianne

Nouveau



Lieu : Sentier derrière le centre comm. Quand : Mardi 9h à 10h

Mise en forme YOGA avec Marianne

Nouveau



Lieu : Extérieur centre communautaire Quand : Jeudi 9h à 10h

Neuro-Gym et bougeotte avec Geneviève



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

Tai Chi



Lieu : Complexe Sportif Quand : Mercredi et vendredi 9h30 à 11h

Yoga doux avec Lise



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

↑ Pour connaître les détails de chacun de ces cours,
consultez le journal L'INDISPENSABLE d'automne ↓

<https://saint-gabriel-de-valcartier.ca/services/calendrier-et-journal-municipal/>

Offert à tous les adultes
de Saint-Gabriel-de-Valcartier



GRATUITÉ
pour tous

Courte pointe

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

Créer pour le plaisir

Lieu : Complexe Sportif Quand : Mercredi 13h à 16h

Pétanque

Lieu : Extérieur (beau temps) Salle de danse (mauvais temps)
Quand : Lundi 13h à 16h

Questions ? Commentaires ? Idées ?

Communiquez avec GENEVIÈVE
coordo55@munsgdv.ca / 438-527-7889

Offert aux 55 ans et +
de Saint-Gabriel-de-Valcartier



Coûts variés

Mardi 1 septembre 13h30 à 15h



Café-causerie

Lieu : Complexe Sportif (2230 boul. Valcartier)

Recevez la programmation du prochain mois. Venez poser vos questions, vous inscrire en priorité et partager vos idées en bonne compagnie.

GRATUIT



Inscription requise auprès de Geneviève
minimum 3 jours à l'avance.

Mardi 1 septembre 15h à 16h15

GRATUIT

Brin de jasette

Nouveau



Lieu : Complexe Sportif (2230 boul. Valcartier)

Rencontre conviviale 1x par mois pour se remémorer des souvenirs et discuter dans un environnement sans jugement et encadré.

Parfois avec des thématiques, parfois avec le "pot à jasette".

Chacun est libre de parler ou pas. Il n'y a que l'écoute, le respect et les sourires qui sont obligatoires.



Inscription requise auprès de Geneviève
minimum 3 jours à l'avance.

Lundi 21 septembre 19:00 à 20:30

Nouveau

Soirée de danse



Lieu : Centre communautaire (2215 boul. Valcartier)

\$ 5\$ pour tous (argent comptant, payable à la porte)

Venez danser au rythme des diverses musiques des années 50' à 2000 : d'un cha cha cha à une danse en ligne en passant par du disco et des tounes endiablées comme "Footloose", il en a pour tous les goûts pour BOUGER !

✗ Aucun service de breuvage ou collation offert.

Vous pouvez apporter votre breuvage NON ALCOOLISÉ.



Inscription requise max le jeudi précédent la danse
auprès de Geneviève.

Ouvert aux 55 ans et +
sans restriction de territoire



Coûts variés

Vendredi 11 septembre 9h30 à 18h30



Sortie au Casino de Charlevoix

9:30 - Départ en autobus du centre communautaire
(2215 boul. Valcartier)

\$ 35\$ Membre PALA

\$ 40\$ Non membre

Ce coût inclut seulement
le transport en autobus
voyageur de luxe.



!! Reste 8 places de disponibles

Inscription et paiement auprès de Geneviève
requis avant le 28 août

Mardi 15 septembre 13h30 à 15h30



Conférence : les prestations fédérales pour aînés

Lieu : Complexe Sportif (2230 boul. Valcartier)

GRATUIT

Isabelle Lessard de SERVICE CANADA abordera les sujets suivants : sécurité de la vieillesse, supplément de revenu garanti, allocation au survivant, régime canadien des soins dentaires et autres questions que vous jugerez pertinentes !



Inscription requise auprès de Geneviève
avant le 8 septembre.

Jeudi 17 septembre 15:15 à 16:30



Les murs qui parlent : épigraphes

Lieu : Centre communautaire (2215 boul. Valcartier)

GRATUIT

Projection animée conçue pour la clientèle ayant vécu les années 1950, 1960 et 1970 qui invite à renouer avec ces périodes et à redécouvrir les figures qui ont contribué à l'histoire culturelle, commerciale, sportive et artistique de Québec.



Inscription requise auprès de Geneviève
avant le 11 septembre