

Programmation loisirs Automne 2026

INSCRIPTIONS
12 AOÛT AU 4 SEPTEMBRE

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

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

1- Accédez à votre compte Voilà!

Connectez vous à votre compte Voilà!. Si vous n'avez pas de compte, cliquez sur «S'inscrire» et remplissez le formulaire pour créer votre dossier.

2- S'inscrire aux activités

Une fois connecté à Voilà!, cliquez sur la pastille Loisirs. Vous serez redirigé vers la plateforme Sport-Plus. Connectez-vous ou créez votre compte, puis inscrivez les membres de votre famille aux activités désirées.

3- Paiement

Quand vous êtes prêt à payer les activités ajoutées à votre panier, cliquez sur Passer la commande et complétez la transaction.

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 438 527-7889.

JEUNESSE ET FAMILLE

Activité	Description	Clientèle	Horaire	Endroit	Coût
SOIRÉE CRAZY AUTOMNE	Rendre l'impossible possible... c'est ce que cette soirée t'offrira! Créativité, sports et plaisir seront au rendez-vous! C'est toujours une surprise, mais nous avons préparé des activités festives pour toute la famille!	3 ans +	Jeudi 24 septembre 18h à 19h30	Centre communautaire 2215, boul. Valcartier	Gratuit

LOISIRS CRÉATIFS ET CULTURE

Activité	Description	Clientèle	Horaire	Endroit	Coût
PM PEINTURE	Un moment de créativité convivial, seul ou entre amis. Réalisez une oeuvre en étant guidé pas à pas à l'aide d'un modèle. Tout le matériel est inclus. Des grignotines et des rafraîchissements vous seront servis.	Tous	Mardi 28 septembre 26 octobre 30 novembre 13h à 15h	Complexe sportif Salle A 2230, boul. Valcartier	20 \$ 
SOIRÉE PEINTURE ET VINO	Un moment de créativité convivial, seul ou entre amis. Réalisez une oeuvre en étant guidé pas à pas à l'aide d'un modèle. Tout le matériel est inclus. Des grignotines et du vin vous seront servis.	18 ans et +	Mardi 28 septembre 26 octobre 30 novembre 19h à 21h	Complexe sportif Salle A 2230, boul. Valcartier	25 \$ 
CRÉER POUR LE PLAISIR	Laissez parler votre créativité! Projets variés, ambiance détendue, aucun talent n'est requis juste l'envie de créer.	Tous	Mercredi 16 septembre au 16 décembre 12h30 à 15h30	Complexe sportif Salle A 2230, boul. Valcartier	Gratuit

FORME & BIEN-ÊTRE

Activité	Description	Clientèle	Horaire	Endroit	Coût
DANSE EN LIGNE COUNTRY POP DÉBUTANT	Viens bouger, rire et apprendre les pas de base sur les meilleurs hits country et la musique du moment! Ambiance dynamique, énergie garantie et plaisir assuré dès le premier cours! <i>Inscription auprès de Nadine Gauthier :</i> gauthiercountry.pop@gmail.com ou 418-987-8704	Tous	Mercredi 16 septembre au 2 décembre 18h15 à 19h	Centre communautaire 2215, boul. Valcartier	140 \$ 10 cours
DANSE EN LIGNE COUNTRY POP NOVICE	Tu connais déjà les bases et tu veux passer au prochain niveau? Viens apprendre de nouveaux enchaînements sur les meilleurs hits country et la musique du moment dans une atmosphère entraînante où plaisir, énergie et bonne humeur sont au rendez-vous! <i>Inscription auprès de Nadine Gauthier :</i> gauthiercountry.pop@gmail.com ou 418-987-8704	Tous	Mercredi 16 septembre au 2 décembre 19h à 19h45	Centre communautaire 2215, boul. Valcartier	140 \$ 10 cours
DANSE EN LIGNE COUNTRY POP INTERMÉDIAIRE	Envie de te dépasser et de passer au prochain niveau? Apprends des chorégraphies plus complexes, rapides et dynamiques sur les hits country populaires et la musique du moment. Un cours parfait pour ceux et celles qui aiment relever des défis dans le plaisir! <i>Inscription auprès de Nadine Gauthier :</i> gauthiercountry.pop@gmail.com ou 418-987-8704	Tous	Mercredi 16 septembre au 2 décembre 19h45 à 20h30	Centre communautaire 2215, boul. Valcartier	140 \$ 10 cours
HIP-HOP	Que ce soit pour bouger, développer sa confiance, se faire de nouveaux amis ou perfectionner sa technique, chacun y trouve sa place. Des coachs passionnées et qualifiées, une ambiance chaleureuse et inclusive, des cours adaptés à tous les âges et niveaux, et un spectacle de fin de session mémorable! Inscription sur le site de Studio L4 : www.studiol4.ca	3 ans et +	11 septembre au 4 décembre 3-5 ans : Dimanche 9h à 9h55 5-7 ans : Dimanche 10h à 10h55 7-9 ans : Dimanche 11h à 11h55 9-13 ans : Lundi 18h à 18h55	Salle de danse 2217, boul. Valcartier	159,99 \$ + taxes 12 cours 10,00\$ de rabais sur la 2e inscription d'une même famille.
BUNGEE FITNESS	Bougez autrement! Le Bungee Fitness combine cardio, renforcement musculaire, coordination et plaisir du mouvement, sans jamais trop forcer sur les articulations. Il procure une sensation de légèreté, de liberté et de soutien dans chaque exercice. Poids maximum de 220lbs. Équipement fourni. <i>Inscription auprès de Manon Brassard :</i> bungeefitnessquebec@gmail.com	14 ans et +	Mardi et/ou samedi 12 septembre au 7 novembre Mardi 18h30 à 19h30 Samedi 11h à 12h	Salle de danse 2217, boul. Valcartier	225 \$ 9 cours

210 \$ POUR DEUX COURS

Activité	Description	Clientèle	Horaire	Endroit	Coût
POUND	Avec baguettes et musique, ce cours propose des chorégraphies qui alternent des exercices à moyenne et haute intensité qui visent à améliorer le tonus musculaire et l'endurance.	15 ans et +	Lundi 14 septembre au 23 novembre 19h à 20h	Salle de danse 2217, boul. Valcartier	60 \$ 11 cours
POUND UNPLUGGED	Un cours qui équilibre des exercices ciblés de haute intensité avec des mouvements réparateurs, des techniques de respiration rythmées à une méditation pour compléter la séance.	15 ans et +	Jeudi 17 septembre au 26 novembre 19h à 20h	Complexe sportif Salle B 2230, boul. Valcartier	60 \$ 11 cours
YOGA FLOW NOUVEAU	Des séances s'adaptant à vos besoins en offrant des options de mouvements doux ou dynamiques, alliant des exercices de respiration et se terminant par des étirements ainsi que de la relaxation. <i>Inscription auprès de Laurence Lavoie : laurence.lavoie04@gmail.com</i>	Tous	Mardi 15 septembre au 24 novembre 19h à 20h	Complexe sportif Salle B 2230, boul. Valcartier	165 \$ 11 cours
AUTODÉFENSE	Développez vos réflexes, apprenez des techniques d'autodéfense efficaces et gagnez en assurance face aux situations à risque, avec le professeur Rock Soucy. Places limitées.	14 ans et +	Samedi 17 octobre 8h30 à 11h30	Complexe sportif Salle B 2230, boul. Valcartier	30 \$
SENTIER DYNAMIQUE ENTRAÎNEMENT EN PLEIN AIR	Marche rapide ou jogging en sentier avec exercices de renforcement musculaire adapté à chacun. Excellent complément pour la pratique de son sport favori ou simplement de bénéficier de l'effet de groupe. Matériel requis: Élastique de musculation (prêt possible) et tapis de yoga. <i>Inscription : nezdehors.ca</i>	Tous	Lundi 14 septembre au 16 novembre 19h à 20h	Sentier du parc municipal, départ à côté du terrain de baseball.	120 \$ + tx 10 cours
BÉBÉ ROULE, MAMAN BOUGE NOUVEAU	Marche en sentier avec exercices de renforcement musculaire adaptés à la période du post-partum. Socialisez et prenez l'air en compagnie d'autres mamans qui se remettent en forme à leur rythme, sous les conseils de l'entraîneure et sans pression. Si bébé a besoin d'une pause, on s'adapte, on s'attend activement. Matériel requis: Un élastique de musculation (prêt possible) et un tapis de yoga ou un matelas de camping en mousse. <i>Inscription : nezdehors.ca</i>	Mères avec leur bébé ou bambin en poussette	Jeudi 17 septembre au 19 novembre 10h10 à 11h30	Sentier du parc municipal, départ à côté du terrain de baseball.	120 \$ + tx 10 cours

SPORTS RÉCRÉATIFS

Activité	Description	Clientèle	Horaire	Endroit	Coût
PICKLEBALL LIBRE	Un sport dynamique et accessible, entre tennis, badminton et ping-pong! Parfait pour socialiser et se dépenser.	Tous	Lundi, mardi et mercredi 19h à 21h	Sous la patinoire couverte jusqu'à mi-octobre Informations à venir pour la suite.	Gratuit
PÉTANQUE	Apportez votre équipement. Une belle façon de sortir de chez soi et de rencontrer des gens!	50 ans et +	Lundi 13h à 16h	Salle de danse 2217, boul. Valcartier À l'extérieur lorsqu'il fait beau	Gratuit

Activité	Description	Clientèle	Horaire	Endroit	Coût
INITIATION AU HOCKEY	Une belle façon de découvrir les bases du hockey dans un cadre amusant et sécuritaire.	3 à 10 ans	À venir	Patinoire couverte	À venir
TAEKWON-DO	Un art martial qui développe discipline, confiance en soi, souplesse et force, dans un environnement respectueux et motivant.	7 ans et +	Mardi et jeudi 8 septembre au 27 novembre Tous : 18h15 à 19h45 Ceinture noire : 19h45 à 21h	Centre communautaire 2215, boul. Valcartier	110 \$ 12 semaines + frais d'affiliation
SOCCER INTÉRIEUR	Courir, jouer et s'amuser avec le ballon à l'intérieur! Activité structurée idéale pour se dépenser tout l'hiver. Pour information, surveillez la page Facebook : Club de soccer les Ours noirs de St Gabriel de Valcartier	9 à 11 ans	À venir	À venir	À venir

POUR LES 55 ANS ET +

Activité	Description	Horaire	Endroit	Coût
YOGA DOUX AVEC POSTURES ADAPTABLES	Yoga doux avec postures adaptables sur chaise. Respectueux du rythme de chacun, axé sur la respiration, la pleine conscience et les mouvements adaptés.	Lundi 14 septembre au 7 décembre 13h30 à 15h <i>Pas de cours le 12 octobre</i>	Complexe sportif Salle B 2230, boul. Valcartier	60\$ 12 cours
TAI CHI & QI GONG	Des mouvements lents et harmonieux pour développer équilibre, concentration et détente profonde.	Mercredi et vendredi 16 septembre au 27 novembre 9h30 à 11h	Complexe sportif Salle B 2230, boul. Valcartier	Une fois par semaine : 150 \$ Deux fois par semaine : 220 \$
MISE EN FORME MARCHÉ	Un entraînement complet, doux et motivant pour améliorer la forme physique, l'équilibre et la vitalité, à votre rythme.	Mardi 7 septembre au 27 novembre 9 h à 10 h	Stationnement Centre communautaire 2215, boul. Valcartier	50 \$ 10 cours
MISE EN FORME YOGA	Un entraînement doux et accessible pour améliorer la souplesse, l'équilibre, la posture et la mobilité, tout en favorisant la détente et le bien-être, à votre rythme.	Jeudi 7 septembre au 27 novembre 9 h à 10 h	Abri multifonctionnel 2215, boul. Valcartier	50 \$ 10 cours
NEURO-GYM ET BOUGEOTTE	Activités variées pour stimuler votre mémoire et votre concentration, suivies d'une période active, comme une promenade ou de la danse. <i>Inscription 12 août au 4 septembre.</i>	Jeudi 13h30 à 15h <i>Pas de cours le 1 octobre, 8 octobre et 19 novembre.</i>	Centre communautaire (petite salle) 2215, boul. Valcartier	30\$ résident 50\$ non résident 8 cours
CLUB SIGNET ET POPCORN	Club de lecture sans prétention où l'on jase de livres lus, de films ou séries écoutés et bien plus. <i>Inscription en tout temps auprès de Geneviève</i>	Jeudi 15 octobre 12 novembre 3 décembre 15h30 à 17h	Bibliothèque	Gratuit



Activité	Description	Horaire	Endroit	Coût
CINÉ-DISCUSSION	Visionnement d'un court métrage suivi d'une discussion conviviale et animée par Félix de la Maison Philo. Accessible à tous ! Collations incluses. Places limitées à 14 personnes. <i>Inscription avant le 20 octobre.</i>	Mardi 27 octobre 13h30 à 15h30	Complexe sportif Salle B 2230, boul. Valcartier	5 \$ 
CAFÉ-CAUSERIE	Recevez la programmation du prochain mois. Venez poser vos questions, vous inscrire en priorité et partager vos idées en bonne compagnie. <i>Inscription au minimum 3 jours à l'avance.</i>	Mardi 1 septembre 13 octobre 10 novembre 8 décembre 13h30 à 15h	Complexe sportif Salle B 2230, boul. Valcartier	Gratuit
BRIN DE JASSETTE	Rencontres conviviales pour se remémorer des souvenirs et discuter dans un environnement sans jugement et encadré. Une fois par mois après le Café-causerie. Chacun est libre de parler ou pas. Il n'y a que l'écoute, le respect et les sourires qui sont obligatoires. <i>Inscription au minimum 3 jours à l'avance.</i>	Mardi 1 septembre 13 octobre 10 novembre 8 décembre 15h à 16h15	Complexe sportif Salle B 2230, boul. Valcartier	Gratuit
PROJECTION LES MURS QUI PARLENT : ÉPIGRAPHES	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 et artistique de Québec. <i>Inscription avant le 11 septembre.</i>	Jeudi 17 septembre 15h15 à 16h30	Centre communautaire (petite salle) 2215, boul. Valcartier	Gratuit
SOIRÉE DE DANSE	Venez danser au rythme des diverses musique des années 1950 à 2000 : d'un cha cha à une danse en ligne, en passant par du disco et des chansons endiablées comme «Footloose», il en a pour tous les goûts! Aucun service de breuvage ou collation offert. Vous pouvez apporter votre breuvage non alcoolisé. <i>Inscription avant le jeudi précédent la danse.</i> Ouvert aux 18 ans et plus.	Lundi 21 septembre 26 octobre 19h à 20h	Centre communautaire 2215, boul. Valcartier	5 \$ <i>Argent comptant payable à la porte.</i>
CONFÉRENCE- CAUSERIE : RÉALITÉS ET DÉFIS DU VIEILLISSEMENT	Conférence-causerie avec le Dr. Stéphane Lemire sur la réalité et des défis du vieillissement, les déterminants de la santé et la prévention pour vieillir plus longtemps en santé. Café et collations offerts. <i>Inscription avant le 24 septembre.</i>	Vendredi 2 octobre 10h à 12h	Centre communautaire 2215 boul. Valcartier	5 \$
CONFÉRENCE : LES PRESTATIONS FÉDÉRALES POUR LES ÂÎNÉS	Rencontrez la dynamique Isabelle Lessard de Service Canada qui abordera les sujets suivants : sécurité de la vieillesse, supplément de revenu garanti, allocation au survivant, régime canadien des soins dentaires. Isabelle pourra répondre à vos questions autant en français qu'en anglais. <i>Inscription avant le 8 septembre.</i>	Mardi 15 septembre 13h30 à 15h30	Complexe sportif Salle B 2230, boul. Valcartier	Gratuit
CONFÉRENCE : PRÉPARER SA SUCCESSION	Josiane Lanouette, notaire, se spécialisant en droit des personnes et en droit successoral viendra parler des testaments, mandats de protection, contrats de mariage et règlements de successions. <i>Inscription avant le 13 octobre.</i>	Mardi 20 octobre 13h30 à 15h30	Complexe sportif Salle B 2230, boul. Valcartier	Gratuit

Activité	Description	Horaire	Endroit	Coût
CONFÉRENCE : RECONNAÎTRE ET PRÉVENIR LES FRAUDES	Jessica Ouellet, policière à la Sûreté du Québec, viendra présenter les différents types de fraudes qui sévissent actuellement dans la région et sur Internet, plus particulièrement celles qui ciblent les personnes de 55 ans et plus. <i>Inscription avant le 17 novembre.</i>	Mardi 24 novembre 13h30 à 15h30	Complexe Sportif Salle B 2230, boul. Valcartier	Gratuit
SORTIE AU CASINO DE CHARLEVOIX	9h30 Départ en autobus du Centre communautaire 18h30 Retour au Centre communautaire Reste 8 places disponibles. <i>Inscription avant le 28 août.</i>	Vendredi 11 septembre 9h30 à 18h30	Départ du Centre communautaire	35 \$ Membre PALA 40 \$ Non membre <i>Transport en autobus voyageur de luxe inclus.</i> <i>Repas et argent joué au casino aux frais des participants.</i>
MARCHE POUR LA JOURNÉE NATIONALE POUR LE MIEUX-ÊTRE DES ÂÎNÉS	Participez à cette journée spéciale à Québec. Le transport en autobus est inclus. Départ du centre communautaire. Au programme : marche de 3 km (niveau facile) suivie d'un dîner au choix au Café du Parlement ou au restaurant Le Parlementaire (repas à vos frais).	Jeudi 1 octobre 9h à 14h30	Départ du Centre communautaire	5 \$ <i>Transport et une collation inclus.</i> <i>Restaurant aux frais du participant.</i>
SORTIE CINÉMA : CINÉ-VOYAGE AUX ÎLES DE GUADELOUPE	Pour les amoureux de voyage et découverte, venez rêver et découvrir ce récit de voyage de 90 minutes, présenté par Les Aventuriers Voyages, en collaboration avec Gino Chouinard, ancien animateur à Salut Bonjour. <i>Inscription avant le 4 novembre.</i>	Vendredi 13 novembre	Cinéma Le Clap Loretteville	5 \$ Membre PALA 10 \$ Non membre 12 \$ Non résident
FÊTE DE NOËL	Repas trois services, activité nostalgique, musique et danse. Plus de détails à venir par courriel aux gens inscrits. <i>Inscription du 2 au 30 novembre.</i>	Jeudi 10 décembre 17h à 20h30	Centre communautaire 2215, boul. Valcartier	10 \$ Membre PALA 15 \$ Non membre 25 \$ Non résident



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.

Les inscriptions pour les activités 55 ans et plus se font sur Voilà!
ou auprès de Geneviève Robitaille à coordo55@munsgdv.ca ou 438 527-7889