

NOVEMBRE 2026 - PROGRAMMATION 55 ANS ET +

Lundi

Mardi

Mercredi

Jeudi

Vendredi

2 nov.

9h à 15h
Courte pointe

13h à 16h
Pétanque

13h30 à 15h
Yoga doux avec Lise

3 nov.

9h à 10h
Mise en forme MARCHÉ

4 nov.

9h30 à 11h
Tai Chi

13h à 16h
Créer pour le plaisir

5 nov.

9h à 10h
Mise en forme YOGA
avec Marianne

13h30 à 15h
Neuro-Gym et bougeotte

6 nov.

9h30 à 11h
Tai Chi

9 nov.

9h à 15h
Courte pointe

13h à 16h
Pétanque

13h30 à 15h
Yoga doux avec Lise

10 nov.

9h à 10h
Mise en forme MARCHÉ

13h30 à 15h
Café-causerie

15h à 16h
Brin de jasette

11 nov.

9h30 à 11h
Tai Chi

13h à 16h
Créer pour le plaisir

12 nov.

9h à 10h
Mise en forme YOGA
avec Marianne

13h30 à 15h
Neuro-Gym et bougeotte

15h30 à 17h
Club signet et pop-corn

13 nov.

9h30 à 11h
Tai Chi

HEURE À CONFIRMER
Sortie CINÉMA
Ciné-voyage aux îles de
Guadeloupe

16 nov.

9h à 15h
Courte pointe

13h à 16h
Pétanque

13h30 à 15h
Yoga doux avec Lise

17 nov.

9h à 10h
Mise en forme MARCHÉ

18 nov.

9h30 à 11h
Tai Chi

13h à 16h
Créer pour le plaisir

19 nov.

9h à 10h
Mise en forme YOGA
avec Marianne

20 nov.

9h30 à 11h
Tai Chi

23 nov.

9h à 15h
Courte pointe

13h à 16h
Pétanque

13h30 à 15h
Yoga doux avec Lise

24 nov.

9h à 10h
Mise en forme MARCHÉ

13h30 à 15h30
Conférence : reconnaître et
prévenir les fraudes
par la Sûreté du Québec

25 nov.

9h30 à 11h
Tai Chi

13h à 16h
Créer pour le plaisir

26 nov.

9h à 10h
Mise en forme YOGA
avec Marianne

13h30 à 15h
Neuro-Gym et bougeotte

27 nov.

9h30 à 11h
Tai Chi

30 nov.

9h à 15h
Courte pointe

13h à 16h
Pétanque

13h30 à 15h
Yoga doux avec Lise

**Offert aux 55 ans et +
de Saint-Gabriel-de-Valcartier**  **Coûts variés**  **GRATUITÉ PALA**

Mise en forme MARCHÉ avec Marianne

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

Mise en forme YOGA avec Marianne

Lieu : Préau derrière le centre comm. 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**

Club signet et pop-corn

Lieu : Bibliothèque Quand : Un jeudi par mois de 15h30 à 17h

Courte pointe - 30\$ par année -

Lieu : Centre comm. 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

**Offert aux 55 ans et +
de Saint-Gabriel-de-Valcartier**  **Coûts variés**

 Mardi 10 novembre 13h30 à 15h

Café-causerie

Lieu : Complexe Sportif (2230 boul. Valcartier)

GRATUIT

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



Inscription requise auprès de Geneviève

GRATUIT

Mardi 10 novembre 15h à 16h

Brin de jasette

Lieu : Complexe Sportif (2230 boul. Valcartier)



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

**Ouvert aux 55 ans et +
sans restriction de territoire**  **Coûts variés**

Vendredi 13 novembre (heure à venir)

Sortie cinéma - Ciné-voyage aux Îles Guadeloupe



Lieu : Cinéma Le Clap à Loretteville



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".



5\$ membre PALA / 10\$ Non membre / 12\$ Non résident



Inscription requise auprès de Geneviève avant le 4 nov.

Mardi 24 novembre 13h30 à 15h30

**Conférence : reconnaître et prévenir les fraudes
par la Sûreté du Québec**



Lieu : Complexe Sportif (2230 boul. Valcartier)



GRATUIT

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.



Inscription requise auprès de Geneviève avant le 17 nov.

Questions ? Commentaires ? Idées ?

Communiquez avec GENEVIÈVE
coordo55@munsgdv.ca / 418-554-3198