NOUVEAU!
Dès janvier 2027

Les membres du **Centre Physik** devront scanner leur carte de membre au comptoir à chaque arrivée.

- Ajoutez dès maintenant une photo à votre profil Amilia.
- Ayez votre carte de membre numérique à portée de main lors de vos visites.

Programmation loisirs Hiver 2026

INSCRIPTIONS
2 DÉCEMBRE AU 6 JANVIER

À moins d'indications contraires, 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.

Besoin d'aide? Écrivez à coordoloisirs@munsgdv.ca

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 418-554-3198.



LOISIRS CRÉATIFS ET CULTURE

Activité	Description	Clientèle	Horaire	Endroit	Coût
CONFÉRENCE : LES POULES À LA MAISON	Avant de se lancer dans l'aventure de la garde de poules, mieux vaut savoir comment favoriser leur bien-être, tout en maintenant l'activité agréable et en protégeant l'environnement. Cette conférence offerte par un spécialiste vous permettra d'en apprendre davantage sur les bonnes pratiques à adopter.	Tous	Lundi 22 mars 19h à 21h	Centre communautaire 2215, boul. Valcartier	Gratuit
CRÉER POUR LE PLAISIR	Laissez parler votre créativité! Projets variés, ambiance détendue, aucun talent n'est requis juste l'envie de créer.	Tous	Mercredi 13h à 16h	Complexe sportif, Salle A 2230, boul. Valcartier	Gratuit
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	Lundi 22 février 29 mars 13h à 15h	Complexe sportif, Salle A 2230, boul. Valcartier	20 $ PALA GRATUIT
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 +	Lundi 22 février 29 mars 18h30 à 20h30	Complexe sportif, Salle A 2230, boul. Valcartier	25 $ PALA GRATUIT



FORME & BIEN-ÊTRE

Activité	Description	Clientèle	Horaire	Endroit	Coût
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 +	Mercredi 8 et 15 février 18h à 19h30	Complexe sportif, Salle B 2230, boul. Valcartier	30 $ 50$ pour 2 cours
BUNGEE FITNESS	Bougez autrement! Combine cardio, renforcement musculaire, coordination et plaisir du mouvement. Équipement fourni. *Inscription auprès de Manon Brassard :* bungeefitnessquebec@gmail.com	14 ans et +	Mardi et/ou samedi 17 janvier au 28 mars Mardi 18h30-19h30 Samedi 11h à 12h	Salle de danse 2217, boul. Valcartier	250 $ 10 cours
CARDIO DANSE	Bougez au rythme de la musique! Un entraînement complet et amusant qui combine cardio et coordination. *Inscription sur le site de Studio L4 :* www.studiol4.ca	18 ans et +	Mercredi Début le 27 janvier 18h30 à 19h25	Salle de danse 2217, boul. Valcartier	139,99 $ + taxes 10 cours
DANSE PARENT-ENFANT NOUVEAU	Partagez un beau moment de complicité à travers la musique, le mouvement et la danse. Ce cours permettra aux enfants de développer leur motricité, leur confiance et leur créativité tout en s'amusant avec leur parent. Aucune expérience nécessaire! *Inscription sur le site de Studio L4 :* www.studiol4.ca	18-36 mois avec un parent	Dimanche Début le 17 janvier 8h45 à 9h25	Salle de danse 2217, boul. Valcartier	184,99 $ + taxes 19 cours
DANSE HIP-HOP	Viens apprendre des chorégraphies rythmées et actuelles dans une ambiance énergique, adaptée à chaque groupe d'âge. *Inscription sur le site de Studio L4 :* www.studiol4.ca	3 à 13 ans	Dimanche dès le 17 janvier 3-5 ans : 9h30 à 10h25 5-8 ans : 10h30 à 11h25 Lundi dès le 25 janvier 9-13 ans : 18h à 18h55	Salle de danse 2217, boul. Valcartier	239,99 $ + taxes 19 cours
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. *Inscription auprès de Nadine Gauthier :* gauthiercountry.pop@gmail.com	Tous	Mercredi 13 janvier au 17 mars 18h15 à 19h	Centre communautaire 2215, boul. Valcartier	120 $ 10 cours
DANSE EN LIGNE COUNTRY POP **NOVICE/INTER**	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 entrainante où plaisir, énergie et bonne humeur sont au rendez-vous. *Inscription auprès de Nadine Gauthier :* gauthiercountry.pop@gmail.com	Tous	Mercredi 13 janvier au 17 mars 19h à 19h45	Centre communautaire 2215, boul. Valcartier	120 $ 10 cours

180 $ POUR DEUX COURS

Activité	Description	Clientèle	Horaire	Endroit	Coût
HATHA YOGA	Une forme accessible de yoga, avec des postures de base, et des exercices de respiration qui permettent de détendre le corps et l'esprit. *Inscription :* nezdehors.ca	Tous	Mardi 12 janvier au 22 mars 19h à 20h	Complexe sportif, Salle B 2230, boul. Valcartier	165 $ 11 cours
POUND	Avec baguettes et musique, ce cours propose des chorégraphies qui alternent des exercices à moyenne et haute intensité.	15 ans et +	Lundi 11 janvier au 15 mars 19 h à 20 h	Complexe sportif, Salle B 2230, boul. Valcartier	60 $ 10 cours
POUND UNPLUGGED	Un cours qui équilibre des exercices ciblés de haute intensité, des techniques de respiration rythmées et une méditation pour compléter la séance.	15 ans et +	Jeudi 14 janvier au 18 mars 19h à 20h	Complexe sportif, Salle B 2230, boul. Valcartier	60 $ 10 cours
SENTIER DYNAMIQUE **ENTRAINEMENT EN PLEIN AIR**	Marche rapide ou jogging en sentier avec exercices de renforcement musculaire adapté à chacun. Matériel requis : Élastique de musculation (prêt possible) et tapis de yoga. *Inscription :* nezdehors.ca	Tous	Lundi 11 janvier au 15 mars 19h à 20h	Parc municipal à côté du terrain de baseball, visites d'autres sentiers possibles.	120 $ + tx 10 cours



SPORTS RÉCRÉATIFS

Activité	Description	Clientèle	Horaire	Endroit	Coût
INITIATION AU HOCKEY TIMBITS	Une belle façon de découvrir les bases du hockey dans un cadre amusant et sécuritaire.	3 à 10 ans	Dimanche 10 janvier au 28 février 10h30 à 11h30 *Pas de cours le 24 janvier*	Patinoire couverte	40$
INITIATION AU PATIN	Une belle façon de découvrir les bases du patinage dans un cadre amusant et sécuritaire.	4 à 10 ans	Samedi 16 janvier au 13 février 4-6 ans : 9h30 7-10 ans : 10h30	Patinoire couverte	40$
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	Gratuit
PICKLEBALL LIBRE	Un sport dynamique et accessible, entre tennis, badminton et ping-pong! Parfait pour socialiser et se dépenser. *Joignez notre groupe Facebook :* Pickleball - SGDV	Tous	Lundi et mercredi à partir de 19h	École Secondaire Mont Saint-Sacrement	Gratuit
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 6 janvier au 26 mars Tous : 18h15 à 19h45 Ceinture noire : 19h45 à 21h	Centre communautaire 2215, boul. Valcartier	110 $ 12 semaines + frais d'affiliation (si non payés à l'automne)



POUR LES 55 ANS ET +

Activité	Description	Horaire	Endroit	Coût
ACTIVITÉS RÉCURRENTES				
BRIN DE JASETTE	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. *Inscription au minimum 24h à l'avance.*	Mardi 9 février 9 mars 15h à 16h	Complexe sportif, Salle B 2230, boul. Valcartier	Gratuit
CAFÉ-CAUSERIE	Recevez la programmation du prochain mois. Venez poser vos questions, vous inscrire en priorité et partager vos idées en bonne compagnie. *Inscription au minimum 24h à l'avance.*	Mardi 9 février 9 mars 13h30 à 14h45	Complexe sportif, Salle B 2230, boul. Valcartier	Gratuit
CLUB SIGNET ET POPCORN	Club de lecture sans prétention où l'on jase de livres lus, de films, séries, documentaires, musique écoutés et bien plus! Une petite soupe sera servie pour agrémenter ce doux moment. *Inscription en tout temps auprès de Geneviève.*	Jeudi 21 janvier 18 février 18 mars 12h à 13h30	Bibliothèque	Inscription gratuite Contribution volontaire pour le repas.
MISE EN FORME MARCHE ET MUSCULATION	Un entraînement complet, doux et motivant pour améliorer la forme physique, l'équilibre et la vitalité, à votre rythme.	Mardi et jeudi 12 janvier au 25 mars 9h30 à 10h30 *Pas de cours le 2 et 4 mars*	Stationnement Centre communautaire 2215, boul. Valcartier	100 $ 10 semaines (20 cours) PALA GRATUIT
NEURO-GYM	Activités variées pour stimuler votre mémoire et votre concentration.	Jeudi 14 janvier au 26 mars 10h45 à 11h45	Centre communautaire 2215, boul. Valcartier	40 $ 10 cours PALA GRATUIT
TAI CHI & QI GONG	Des mouvements lents et harmonieux pour développer équilibre, concentration et détente profonde.	Mercredi 13 janvier au 24 mars 10h à 11h30 *Pas de cours le 3 mars*	Complexe sportif, Salle B 2230, boul. Valcartier	150 $ 10 cours PALA GRATUIT
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 11 janvier au 22 mars 13h30 à 15h *Pas de cours le 1er mars*	Complexe sportif, Salle B 2230, boul. Valcartier	45 $ 10 cours PALA GRATUIT

Activité	Description	Horaire	Endroit	Coût
ACTIVITÉS SPORADIQUES				
CAFÉ-CAUSERIE SPÉCIAL 2027	Venez déguster fruits et chocolat pour bien débuter 2027! Recevez la programmation de février, venez poser vos questions, vous inscrire, partager vos idées, etc. *Inscription avant le 17 décembre via Geneviève.*	Mercredi 6 janvier 10h à 12h	Centre communautaire 2215, boul. Valcartier	Contribution volontaire
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. *Inscription avant le 16 février.*	Mardi 23 février 13h30 à 15h30	Complexe sportif, Salle B 2230, boul. Valcartier	5 $ résident 10 $ non résident PALA GRATUIT
CONFÉRENCE : D'UNE OREILLE À L'AUTRE	Conférence de sensibilisation et d'informations sur l'audition donnée par l'ADPA (Association des personnes avec une déficience de l'audition). Reconnaître les signes d'un problème auditif Avantage d'un diagnostic préventif L'ABC de la communication avec une personne vivant un trouble d'audition	Mardi 26 janvier 13h30 à 15h30	Complexe sportif, Salle B 2230, boul. Valcartier	Gratuit résident 5 $ non résident PALA GRATUIT
FÊTE DE NOËL	Repas 3 services, présentation nostalgique «Hier, Noël s'en vient», musique et danse, tirage de prix de présence. *Inscription auprès de Geneviève avant le 27 novembre ou jusqu'à épuisement des places.*	Jeudi 10 décembre 16h30 à 20h30	Centre communautaire 2215, boul. Valcartier	10 $ PALA 15 $ Résident 25 $ Non résident (accompagnateur d'un résident)
SÉANCE D'INFORMATION : LES PERSONNES AÎNÉES ET LA FISCALITÉ **PAR REVENU QUÉBEC**	Cette séance d'information vise à vous informer sur les différentes règles fiscales qui s'appliquent aux personnes aînées. Apprenez-en plus, entre autres, sur les sujets suivants : les crédits d'impôt disponibles (soutien aux aînés, maintien à domicile et pour personne proche aidante), la cotisation au régime d'assurance médicaments, programmes sociofiscaux, etc. *60 ans et plus.*	Mercredi 3 février 13h30 à 16h	Complexe sportif, Salle B 2230, boul. Valcartier	Gratuit résident 5 $ non résident
SORTIE				
SORTIE DE MARS : ARTS ET CULTURE	Sortie de groupe au centre-ville de Québec : Musée nationale des beaux-arts du Québec, diner au restaurant et Observatoire de la Capitale.	Date et horaires à confirmer		Coût à venir

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 418-554-3198