

HORAIRE HIVER 2026

GALERIES CHARLESBOURG
ESPACE ADAPTAVIE

MUSCLEZ VOS MÉNINGES



MARDI
GROUPE 1
13H À 15H

MERCREDI
GROUPE 2
10H À 12H

VENDREDI
GROUPE 3
10H À 12H

ANGLAIS



MARDI
9H30 À 11H

PARLURE



LUNDI
9H30 À 11H

HORAIRE HIVER 2026

GALERIES CHARLESBOURG
ESPACE ADAPTAVIE

PEINTURE



MERCREDI
GROUPE 1
12H30 À 14H30

VENDREDI
GROUPE 1
12H30 À 14H30

MERCREDI
GROUPE 2
15H À 17H

VENDREDI
GROUPE 2
15H À 17H

HORAIRE HIVER 2026

GALERIES CHARLESBOURG
SALLE JIMMY PELLETIER

MISE EN FORME



MARDI
GROUPE 1
9H À 10H

MARDI
GROUPE 2
10H À 11H

MARDI
GROUPE 3
11H À 12H

MARDI
GROUPE 4
12H30 À 13H30

THÉATRE



LUNDI
9H30 À 11H30

ZUMBA



MARDI
10H À 11H

HORAIRE HIVER 2026

GALERIES CHARLESBOURG
SALLE JIMMY PELLETIER

FAME
(ACTIVITÉ PHYSIQUE -
MOBILITÉ)



LUNDI
13H30 - 14H30



JEUDI
13H30 - 14H30

HORAIRE HIVER 2026

IRDPQ - BOULEVARD HAMEL

GRASP
(MOTRICITÉ FINE)
LOCAL E-101



LUNDI
13H30 À 14H30



MERCREDI
13H30 À 14H30

AQUAFORME POST-
AVC



VENDREDI
12H À 12H50

HORAIRE HIVER 2026

ACTIVITÉS EN COMMUNAUTÉ

JEUDI 15 JANVIER
10H À 13H

RENCONTRE AMICALE

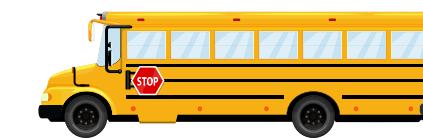
IRDPQ - LOCAL E.101

DÎNER SUR PLACE

JEUDI 22 JANVIER
9H45 À 12H30

MUSÉE DE LA CIVILISATION
EXPO : TITANIC (VISITE AUDIO AUTONOME)

DÉPART PATRO : 9H45
RETOUR : 12H30



JEUDI 29 JANVIER
10H À 13H

ATELIER D'ART THÉRAPIE
ANIMÉ PAR GIGANTOR, DYLAN DUGAS, ARTISTE PEINTRE

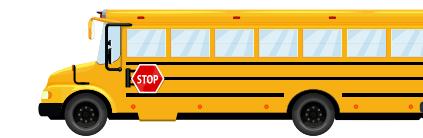
IRDPQ - LOCAL E.101

DÎNER SUR PLACE

JEUDI 5 FÉVRIER
9H40 À 12H30

VISITE DE LA BANQ NATIONALE DE QUÉBEC
ARCHIVES

DÉPART PATRO : 9H40
RETOUR : 12H30



JEUDI 12 FÉVRIER
9H30 À 14H30

LES PEE WEE

RDV SUR PLACE

DÎNER SUR PLACE

JEUDI 19 FÉVRIER
10H À 13H

LA REVANCHE
JEUX DE SOCIÉTÉ

IRDPQ - LOCAL E.101

DÎNER SUR PLACE

HORAIRE HIVER 2026

ACTIVITÉS EN COMMUNAUTÉ

JEUDI 26 FÉVRIER
12H À 14H15

DINER AU SHOGUN SUSHI (BD DES GRADINS)

RDV SUR PLACE

DÎNER SUR PLACE

JEUDI 05 MARS
10H À 13H

QUIZ MUSICAL

IRDPQ - LOCAL E.101

DÎNER SUR PLACE

JEUDI 12 MARS
19H15 À 22H45

PIÈCE DE THÉÂTRE HAMLET DE SHAKESPEARE
AU TRIDENT

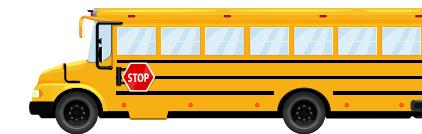
DÉPART PATRO : 19H15
RETOUR : 22H45



JEUDI 19 MARS
9H40 À 12H30

MNBAQ, VISITE GUIDÉE
EXPO : SURRÉALISME, CECI N'EST PAS UN CORPS

DÉPART PATRO : 9H40
RETOUR : 12H30



JEUDI 26 MARS
11H15 À 15H

ÉRABLIÈRE DU CAP

DÉPART PATRO : 11H15
RETOUR : 15H



DÎNER SUR PLACE