

# 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

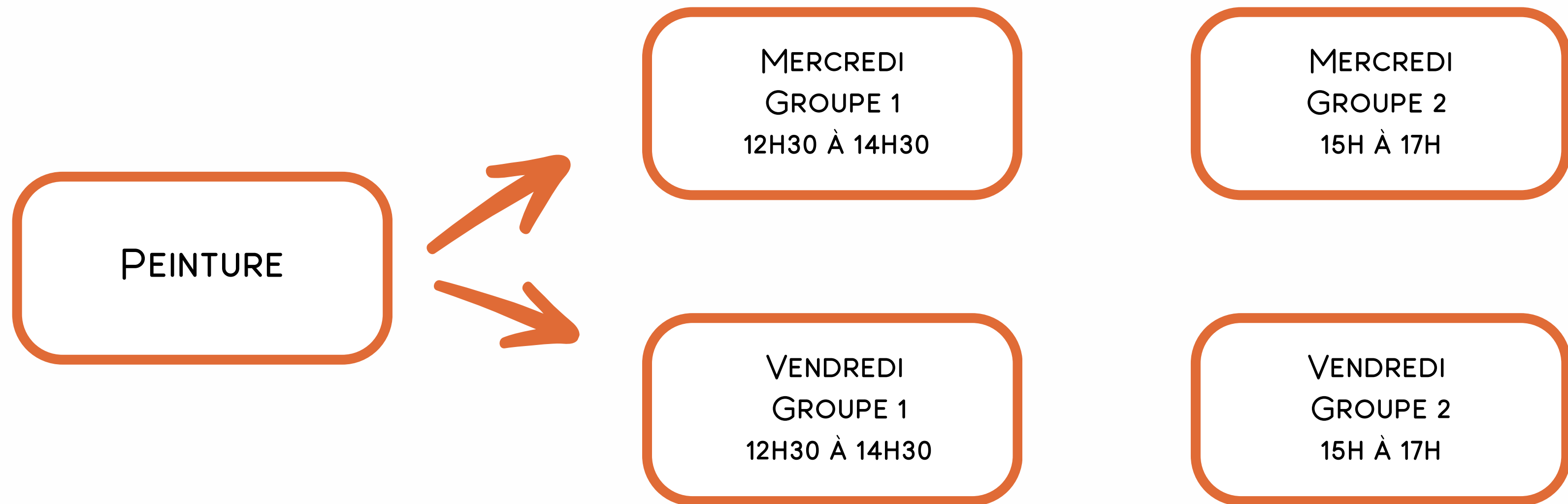
PARLURE



LUNDI  
9H30 À 11H

# HORAIRE HIVER 2026

GALERIES CHARLESBOURG  
ESPACE ADAPTAVIE



# 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

THÉÂTRE



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

IRD PQ - 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

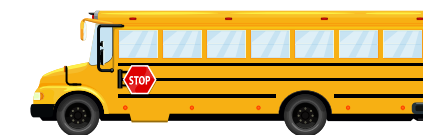
IRD PQ - LOCAL E.101

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

IRD PQ - 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

IRD PQ - 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

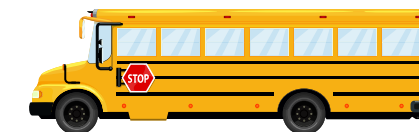
IRDPQ - LOCAL E.101

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 : SURREALISME, CECI N'EST PAS UN CORPS

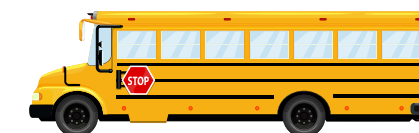
DÉPART PATRO : 9H40  
RETOUR : 12H30



JEUDI 26 MARS  
11H15 À 15H

ÉRABLIÈRE DU CAP

DÉPART PATRO : 11H15  
RETOUR : 15H



DÎNER SUR PLACE