

HORAIRE AUTOMNE 2025

PATRO ROC-AMADOUR

MUSCLEZ VOS MÉNINGES



MARDI
GROUPE 1
13H À 15H

MERCREDI
GROUPE 2
10H À 12H

MERCREDI
GROUPE 3
13H30 À 15H

ANGLAIS



MARDI
9H30 À 11H

PARLURE



VENDREDI
9H30 À 11H

THÉÂTRE



LUNDI
9H30 À 11H30

HORAIRE AUTOMNE 2025

GALERIES CHARLESBOURG

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

PEINTURE



MERCREDI
GROUPE 1
12H30 À 14H30

MERCREDI
GROUPE 2
15H00 À 17H00



VENDREDI
GROUPE 1
12H30 À 14H30

VENDREDI
GROUPE 2
15H00 À 17H00

ZUMBA



MARDI
10H À 11H

HORAIRE AUTOMNE 2025

GALERIES CHARLESBOURG SUITE

FAME



LUNDI

13H30 - 14H30



JEUDI

13H30 - 14H30

HORAIRE AUTOMNE 2025

EN LIGNE SUR TEAMS
DU 19 SEPTEMBRE AU 17 OCTOBRE

OSEZ LA DIFFÉRENCE



VENDREDI
13H À 15H

HORAIRE AUTOMNE 2025

IRD PQ - BOULEVARD HAMEL

GRASP
(MOTRICITÉ FINE)



LUNDI
13H30 À 14H30



JEUDI
13H30 À 14H30

AQUAFORME POST-
AVC



VENDREDI
12H À 12H50

HORAIRE AUTOMNE 2025

ACTIVITÉS EN COMMUNAUTÉ

JEUDI 18 SEPTEMBRE

10H À 13H

RENCONTRE AMICALE

IRD PQ - LOCAL E.101

DÎNER SUR PLACE

JEUDI 25 SEPTEMBRE

10H00 À 14H

VISITE CIDRERIE ST NICOLAS

DÉPART PATRO : 10H
RETOUR : 14H

CRÊPERIE CHEZ SWAN

JEUDI 02 OCTOBRE

10H À 14H

CÉRAMIQUE CAFÉ

DÉPART PATRO : 10H
RETOUR : 14H

DÎNER SUR PLACE

JEUDI 9 OCTOBRE

10H À 13H30

APIKOL DE L'ABEILLE À LA BOUTEILLE

DÉPART PATRO : 10H
RETOUR : 13H30

DINER AU PIAZZETTA

JEUDI 16 OCTOBRE

10H À 13H

BINGO MUSICAL

IRD PQ - LOCAL E.101

DÎNER SUR PLACE

JEUDI 23 OCTOBRE

9H45 À 12H30

MNBAQ/EXPOSITION NIKI DE ST PHALLE

DÉPART PATRO : 9H45
RETOUR : 12H30

HORAIRE AUTOMNE 2025

ACTIVITÉS EN COMMUNAUTÉ

JEUDI 30 OCTOBRE
10H À 13H

ATELIER MACRAMÉ ADAPTÉ

IRDPQ - LOCAL E.101

DÎNER SUR PLACE

JEUDI 06 NOVEMBRE
10H À 14H30

VISITE ÉCONOMUSÉE DE LA CONSERVERIE
BONNE MAMAN

DÉPART PATRO : 10H
RETOUR : 14H30

RESTAURANT LE QUAI RESTO PUB

JEUDI 13 NOVEMBRE
10H À 13H

ATELIER D'ART THÉRAPIE ANIMÉ PAR GIGANTOR

IRDPQ - LOCAL E.101

DÎNER SUR PLACE

JEUDI 20 NOVEMBRE
11H30 À 14H

DINER AU CAFÉ DU MONDE

DÉPART PATRO : 11H30
RETOUR : 14H

DÎNER SUR PLACE

JEUDI 27 NOVEMBRE
10H À 14H

VISITE MAISON DE LA BD

DÉPART PATRO : 10H
RETOUR : 14H

BEN ET FLORENTINE

JEUDI 04 DÉCEMBRE
10H À 13H

ATELIER FABRICATION DE BOUGEOIR

IRDPQ - LOCAL E.101

DÎNER SUR PLACE