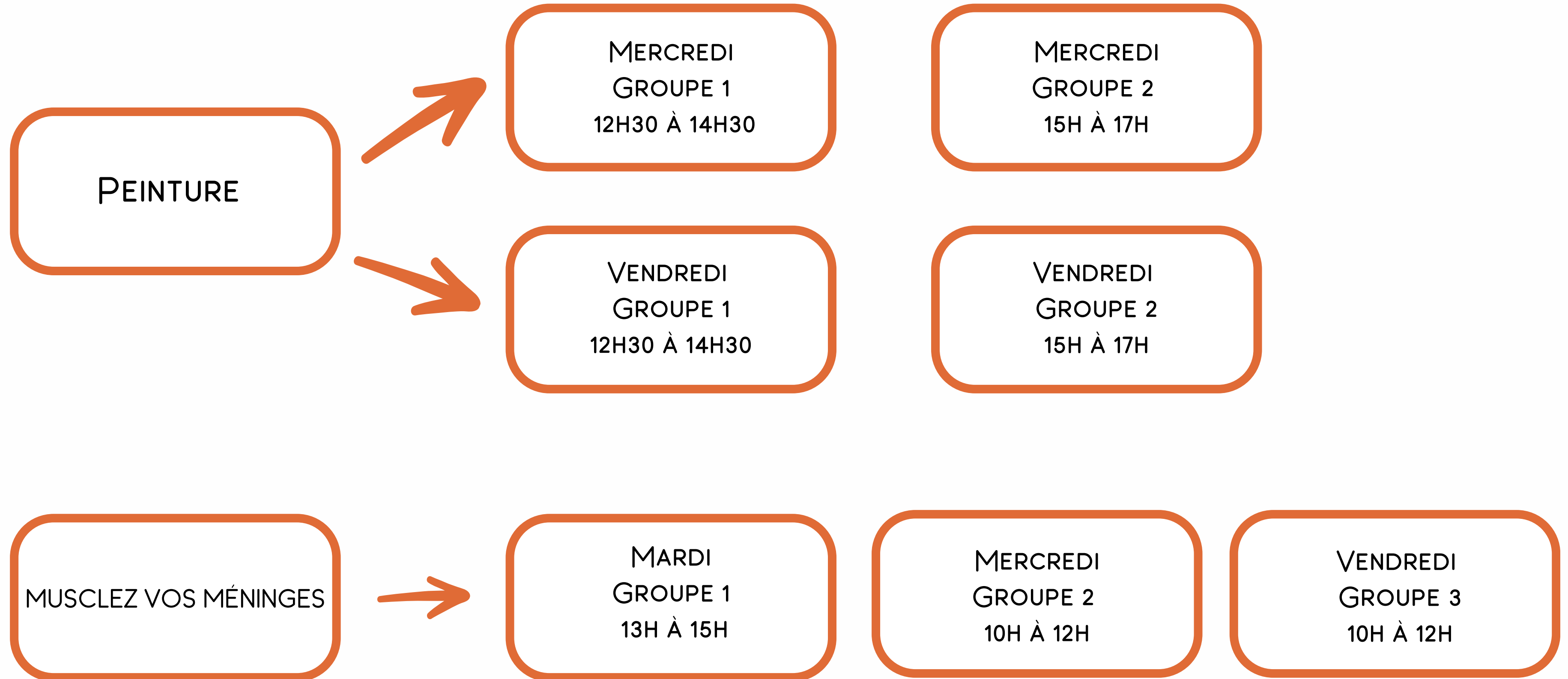


# HORAIRE PRINTEMPS 2026

GALERIES CHARLESBOURG  
ESPACE ADAPTAVIE



# HORAIRE PRINTEMPS 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

PARLURE



VENDREDI  
9H30 À 11H

# HORAIRE PRINTEMPS 2026

GALERIES CHARLESBOURG  
SALLE JIMMY PELLETIER

FAME  
(ACTIVITÉ PHYSIQUE -  
MOBILITÉ)



LUNDI  
13H30 - 14H30



JEUDI  
13H30 - 14H30

# HORAIRE PRINTEMPS 2026

IRD PQ - BOULEVARD HAMEL

GRASP  
(MOTRICITÉ FINE)  
LOCAL E-101



LUNDI  
13H30 À 14H30

MERCREDI  
13H30 À 14H30



LUNDI  
16H À 17H

AQUAFORME POST AVC



VENDREDI  
11H30 À 12H30

# HORAIRE PRINTEMPS 2026

IRD PQ - BOULEVARD HAMEL

MISE EN FORME DE  
GROUPE



LUNDI  
14H30 À 15H30

ATELIER SUR LE BIEN-ÊTRE  
PSYCHOLOGIQUE  
APRÈS UN AVC :  
GESTION DES ÉMOTIONS



VENDREDI  
9H30 À 11H30

# HORAIRE HIVER 2026

## ACTIVITÉS EN COMMUNAUTÉ

JEUDI 16 AVRIL  
10H À 13H

RENCONTRE AMICALE

IRDPQ - LOCAL E.101

DÎNER SUR PLACE

JEUDI 23 AVRIL  
9H30 À 12H30

MONASTÈRE DES AUGUSTINES  
NOUVELLE EXPO !

DÉPART PATRO : 9H30  
RETOUR : 12H30



JEUDI 30 AVRIL  
10H À 13H

KARAOKÉ 

CENTRE MONSEIGNEUR MARCOUX  
2025, ADJUTOR-RIVARD

DÎNER SUR PLACE

JEUDI 7 MAI  
9H40 À 12H30

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

DÉPART PATRO : 9H30  
RETOUR : 12H30



JEUDI 14 MAI  
10H À 13H

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

IRDPQ - LOCAL E.101

DÎNER SUR PLACE

JEUDI 21 MAI  
9H30 À 14H30

VISITE DU THÉÂTRE LE DIAMANT ET  
DÉGUSTATION DE BULLES SUR LE TOIT

DÉPART PATRO : 9H30  
RETOUR : 14H30



DÎNER COCHON DINGUE

# HORAIRE HIVER 2026

## ACTIVITÉS EN COMMUNAUTÉ

JEUDI 28 MAI  
10H À 14H30

BALADE AUX MARAIS DU NORD  
ET PIQUE-NIQUE

DÉPART PATRO : 10H  
RETOUR : 14H30



DÎNER SUR PLACE  
APPORTEZ VOTRE LUNCH

JEUDI 04 JUIN  
10H À 13H

JEUX DE SOCIÉTÉ !

IRDPQ - LOCAL E.101

DÎNER SUR PLACE

JEUDI 11 JUIN  
10H À 13H

MA FLEUR DE LYS  
PAR MARJOLAINE HÉBERT

IRDPQ - LOCAL C. 42.35 (SOUS-SOL)

DÎNER SUR PLACE