

# HORAIRE AUTOMNE 2026

GALERIES CHARLESBOURG  
ESPACE ADAPTAVIE

## PEINTURE



GROUPE 1  
MERCREDI  
12H30 À 14H30

GROUPE 2  
MERCREDI  
15H À 17H

GROUPE 3  
VENDREDI  
12H30 À 14H30

GROUPE 4  
VENDREDI  
15H À 17H

## MUSCLEZ VOS MÉNINGES



GROUPE 1  
MARDI  
13H À 15H

GROUPE 2  
MERCREDI  
10H À 12H

GROUPE 3  
VENDREDI  
10H À 12H

## ANGLAIS



9H30 À 11H

# HORAIRE AUTOMNE 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

ZUMBA



GROUPE 1  
MARDI  
10H À 11H

GROUPE 2  
MARDI  
11H05 À 12H05

THÉÂTRE



LUNDI  
9H30 À 11H30

FAME



GROUPE 1  
LUNDI ET JEUDI  
12H30 À 13H25

GROUPE 2  
LUNDI ET JEUDI  
13H30 À 14H25

# HORAIRE AUTOMNE 2026

IRD PQ - BOULEVARD HAMEL

GRASP  
LOCAL E-101



LUNDI  
13H30 À 15H

MERCREDI  
13H30 À 15H

AQUAFORME POST AVC



LUNDI  
16H À 17H

VENDREDI  
11H30 À 12H30

GESTION DE LA FATIGUE  
LOCAL C.42.35 (SOUS-SOL)



VENDREDI  
10H À 11H30

MISE EN FORME



LUNDI  
14H30 À 15H30

# HORAIRE AUTOMNE 2026

## ACTIVITÉS EN COMMUNAUTÉ

JEUDI 17 SEPTEMBRE  
10H À 13H

RENCONTRE AMICALE - JEUX DE SOCIÉTÉ

IRD PQ - LOCAL E-101

DÎNER SUR PLACE

JEUDI 24 SEPTEMBRE  
9H30 À 14H

VISITE DU JARDIN UNIVERSITAIRE

DÉPART PATRO : 9H30  
RETOUR : 14H



DINER AU NORMANDIN

JEUDI 01 OCTOBRE  
9H30 À 14H

VISITE GUIDÉE EXMURO

DÉPART PATRO : 9H30  
RETOUR : 14H



DINER CASSE CROUTE  
PIERROT

JEUDI 08 OCTOBRE  
10H À 13H

ATELIER L'ENTOURMILLEUSE, SCULPTRICE

IRD PQ - LOCAL C.42.35

DÎNER SUR PLACE

JEUDI 15 OCTOBRE  
10H40 À 14H45

BOXE ADAPTÉE AU NORDIK FIGHT CLUB

DÉPART PATRO : 10H40  
RETOUR : 14H45



DINER PIZZA ROYALE

JEUDI 22 OCTOBRE  
10H À 13H

ATELIER CRÉATIF ANIMÉ PAR DYLAN DUGAS  
GIGANTOR

IRD PQ - LOCAL C.42.35

DINER SUR PLACE

# HORAIRE AUTOMNE 2026

## ACTIVITÉS EN COMMUNAUTÉ

JEUDI 29 OCTOBRE  
10H À 13H

INITIATION AU THÉÂTRE D'IMPROVISATION  
ANIMÉ PAR ÉDERICK SYLVESTRE

IRD PQ - LOCAL E-101

DÎNER SUR PLACE

JEUDI 05 NOVEMBRE  
10H À 13H

ART THÉRAPIE ANIMÉ PAR DYLAN DUGAS  
GIGANTOR

IRD PQ - LOCAL C.42.35

DÎNER SUR PLACE

JEUDI 12 NOVEMBRE  
9H40 À 14H

VISITE BIBLIOTHÈQUE GABRIELLE ROY  
PRÉSENTATION DE L'IMPRIMANTE 3D

DÉPART PATRO : 9H30  
RETOUR : 14H



DINER AU PIAZZETTA

JEUDI 19 NOVEMBRE  
10H À 12H / 13H À 15H

ATELIER FLÉCHÉ D'ART  
ANIMÉ PAR CATHERINE LESSARD

IRD PQ - LOCAL C.42.35

DÎNER SUR PLACE

JEUDI 26 NOVEMBRE  
9H30 À 12H30

VISITE AUTONOME MUSÉE DE LA CIVILISATION  
EXPO : PLAISIRS

DÉPART PATRO : 9H30  
RETOUR : 12H30



AUCUN DINER

JEUDI 03 DÉCEMBRE  
10H À 13H

BRICOLAGE ET CHANT DE NOËL  
CHOCOLAT CHAUD ET MARSHMALLOWS

IRD PQ - LOCAL C. 42.35

DÎNER SUR PLACE