

## Informations générales

### PROGRAMME DE PROMOTION DE L'ACTIVITÉ PHYSIQUE CHEZ LES AÎNÉS

## VIACTIVE

**Clientèle : 55 ans et plus**

- Intérêt pour la pratique d'activité physique
- En mesure de suivre une activité de groupe
- Activités hebdomadaires dans les milieux, majoritairement des séances d'exercices
- Activités ponctuelles sur le territoire

**Ratio variable, majoritairement des animateurs bénévoles.  
Programme offert en continu**

Pour de l'information concernant le programme VIACTIVE et les milieux actifs de Québec, veuillez contacter :

Mylène Dion, conseillère VIACTIVE

418 948-1722 ou 1 800 828-3344

[mdion@fadoq-quebec.qc.ca](mailto:mdion@fadoq-quebec.qc.ca)

Trécy Patoine, conseillère VIACTIVE

418 650-5050 poste 262

[tpatoine@fadoq-quebec.qc.ca](mailto:tpatoine@fadoq-quebec.qc.ca)

Ou consulter la page Web de VIACTIVE sur le site de la FADOQ-RQCA:

<https://ciussscn.ca/fadoq-rqca/VIACTIVE>

Vous pouvez aussi consulter la Zone VIACTIVE qui propose de nombreuses ressources et capsules :

<https://www.fadoq.ca/quebec-et-chaudiere-appalaches/activites/activites-physiques-et-sportives/zone-viactive>

### PROGRAMMES DE PRÉVENTION DES CHUTES AUPRÈS DES AÎNÉS

## PIED

**Clientèle : 65 ans et plus, à risques minimes de chute**

- Peur de chuter
- Préoccupée par les chutes ou l'équilibre
- Historique de chute accidentelle

**1 intervenant/ 15 participants.  
Programme de 12 semaines (Automne, hiver)**

Pour de l'information concernant le programme PIED, veuillez contacter :

Mylène Dion, coordonnatrice régionale

418 948-1722 ou 1 800 828-3344

[mdion@fadoq-quebec.qc.ca](mailto:mdion@fadoq-quebec.qc.ca)

Pour l'inscription, veuillez contacter le milieu ciblé, les coordonnées de la personne responsable sont indiquées.

## ÉquiLIBRE

**Clientèle : 65 ans et plus, à risques modérés de chute**

- Troubles de la marche ou de l'équilibre
- Historique de chute(s)
- Déplacements avec un accessoire de marche

**1 intervenant/ 5 participants (supervision individualisée  
pour les exercices en déséquilibre).  
Programme de 12 semaines (Automne, hiver)**

Pour information et inscription, veuillez contacter le guichet d'accès :

418 651-3888

Services communautaires de langue anglaise Jeffery Hale: 418 684-5333, poste 11805

QUÉBEC, SECTEURS DE LORETTEVILLE - VAL-BÉLAIR

Loretteville, Val-Bélair, Saint-Émile, Neufchâtel-Ouest, Sainte-Catherine-de-la-Jacques-Cartier, Shannon, Wendake, Valcartier

## VIACTIVE

### Animation bénévole

**Centre communautaire Anne Hébert**  
22, rue Louis-Jolliet, Sainte-Catherine-de-la-Jacques-Cartier  
Jeudi 10h à 11h  
Inscription : 418 875-2758, poste 339

**Groupe Surdicécité**  
12770, boulevard St Claude  
Mardi et vendredi 10h à 11h

**Habitation Château d'Eau**  
12675, boulevard Valcartier  
Mercredi 9h30 à 10h30

**AREQ Chauveau**  
313, rue du Golf, Loretteville  
Lundi 13h30 à 14h

### Animation professionnelle

**Résidence Sainte-Geneviève**  
4855, rue Sainte-Geneviève  
Lundi 15 h à 16h  
Inscription résidents : Joanie Dunn au 418 843-8787

**Château Bellevue Val-Bélair**  
960, rue des Ibis  
Jeudi 13h, 13h45 et 14h30  
Inscription : 418 843-8787, poste 621  
[loisirs.vb@chateaubellevue.ca](mailto:loisirs.vb@chateaubellevue.ca)

**Résidence LE LORETTE - Groupe Patrimoine  
(résidents uniquement)**  
12111, rue de l'Hôpital  
Mercredi et vendredi 13h30  
Inscription : 418 843-6666, poste 12600  
[administration@lelorette.ca](mailto:administration@lelorette.ca)

## PIÉD

Non disponible pour la session d'hiver 2023

## ÉquiLIBRE

Non disponible pour la session d'hiver 2023

**Continuum de services en prévention des chutes auprès des aînés de la région de la Capitale-Nationale  
Programmes VIACTIVE, PIÉD et ÉquiLIBRE – Québec**

**Hiver 2023**

**QUÉBEC, SECTEUR BEAUPORT- ORLÉANS**

**Beauport, Chute-Montmorency, Sainte-Brigitte-de-Laval, Île d'Orléans, Côte-de-Beaupré, Saint-Ferréol-les-Neiges**

**VIACTIVE**

**Animation bénévole**

**Centre communautaire Le Pivot**  
4551, boulevard Sainte-Anne  
Mardi et vendredi 10 h à 11 h  
Inscription : 418 666-2371  
[kpepin@lepivot.org](mailto:kpepin@lepivot.org)

**Centre communautaire Mgr Marcoux**  
2025, Adjutor-Rivard  
Mardi 10 h 30 à 11 h 30  
Inscription : Marlène Élément au 418 661-7766, poste 246

**FADOQ Sainte-Brigitte-de-Laval**  
175, rue Kildare, Sainte-Brigitte-de-Laval  
Lundi 9h30 et mercredi 9h  
Inscription : Michel Després au 418 849-2089

**Résidence Square Saint-David 1**  
3475-3414, rue Albert-Chrétien  
Lundi 18h45 au 3475 et jeudi 10h30 au 3414

**Résidence Square Saint-David 2 (résidents uniquement)**  
3415, boulevard Albert-Chrétien  
Horaire variable, 1 matin par semaine

**Centre communautaire Le Pivot- Pavillon Royal**  
3365 Chemin Royal  
Vendredi 12h  
Inscription : 581 983-3935  
[kpepin@lepivot.org](mailto:kpepin@lepivot.org)

**Animation professionnelle**

**Résidence Myriade**  
2375, avenue Robert Giffard  
Horaire variable  
Inscription : 418 666-0666, poste 2002  
[activites@gestionkyrielle.com](mailto:activites@gestionkyrielle.com)

**Résidence Maison Beauport**  
2281, chemin de la Canardière  
Lundi 10h  
Inscription : 418 780-3500

**Résidence Jardins d'Évangéline**  
2500, rue Camille-Lefebvre  
Horaire variable  
Inscription : 418 660 2323, poste 0  
[frederique.dostalerwalker@lokia.ca](mailto:frederique.dostalerwalker@lokia.ca)

**ÎLE D'ORLÉANS, CÔTE-DE-BEAUPRÉ**

**Municipalité de Saint-Ferréol-des-Neiges**  
3432, Avenue Royale  
Mercredi 14h à 15h  
Inscription : 418 823-2239, poste 5

**Loisirs Saint-Joachim**  
172, rue de l'Église, Saint-Joachim  
Mardi 14h à 15h  
Inscription : 418 827 3755, poste 105  
[loisirs@saintjoachim.qc.ca](mailto:loisirs@saintjoachim.qc.ca)

**Résidence Mont Champagnat (résidents uniquement)**  
7141, avenue Royale, Château-Richer  
Lundi au vendredi 10h à 11h  
Inscription : 418 824-4215

Continuum de services en prévention des chutes auprès des aînés de la région de la Capitale-Nationale  
Programmes VIACTIVE, PIED et ÉquiLIBRE – Québec  
Hiver 2023

QUÉBEC, SECTEUR BEAUPORT- ORLÉANS (SUITE)

Beauport, Chute-Montmorency, Sainte-Brigitte-de-Laval, Île d'Orléans, Côte-de-Beaupré, Saint-Ferréol-les-Neiges

## PIED

Municipalité de Saint-Laurent-de-l'île-d'Orléans  
Salle communautaire  
6822, Chemin Royal, Saint-Laurent-de-l'île-d'Orléans  
Session du 9 janvier au 30 mars 2023  
Lundi 8h30 à 10h et jeudi 8h30 à 9h30  
Sylvain Delisle : 418 828-2322, poste 2 ou  
[admin@saintlaurentio.com](mailto:admin@saintlaurentio.com)

Centre de loisirs Ulric-Turcotte  
35, rue Vachon, Beauport  
Session du 23 janvier au 17 avril 2023  
Lundi 9h à 10h00 et mercredi 9h à 10h30  
Karine Pépin : 418 666-2371 ou  
[kpepin@lepivot.org](mailto:kpepin@lepivot.org)

## ÉquiLIBRE

Non disponible pour la session d'hiver 2023

QUÉBEC, SECTEUR CHARLESBOURG

Charlesbourg, Lac-Saint-Charles, Notre-Dame-des-Laurentides, Lac Beauport, Lac Delage, Stoneham

**VIACTIVE**

Animation bénévole

**FADOQ Notre-dame-de-l'Espérance**  
2900, boulevard du Loiret  
Lundi 13h30  
Inscription : 418 622-2370

**Patro Charlesbourg**  
7700, 3<sup>e</sup> Avenue Est  
Mardi 13 h 30 à 15 h  
Inscription : Nadia Paradis au 418 626-0161, poste 217

**AFAM Notre-Dame-des-Laurentides**  
55, rue Moïse Verrette  
Mercredi 9h30 à 10h30

**Club de Pickelball Viactive**  
3, rue du Couvent, Sainte-Brigitte-de-Laval (Gymnase  
de l'école du Trivent 1)  
Jeudi 19h et dimanche 14h

**Carrefour des proches aidants de Québec**  
130, 50<sup>e</sup> Rue Est (Local des loisirs St-Rodrigue)  
Mardi 9h à 10h  
Inscription : Myriam Fleury-Bérubé au 418 623-9579

**FADOQ Lac-Beauport**  
50, chemin du Village, Lac-Beauport  
Mercredi 9h30  
Inscription : 418 849-7141, poste 283 ou  
[www.lac-beauport.quebec](http://www.lac-beauport.quebec)

Animation professionnelle

**Résidence Charles-Renaud (résidents uniquement)**  
183, 56<sup>e</sup> Rue E  
Lundi au vendredi 10h à 11h  
Inscription : 418 824-4215

**CSS des Premières- Seigneuries – Maison des  
adultes Nouvel Horizon (Beauport, Charlesbourg et  
Beaupré)**  
480, 67<sup>e</sup> rue Est  
Horaire variable  
Inscription : Valérie Jean au 418 622-7825

**Résidence St-François**  
5900, 3<sup>e</sup> Avenue Est  
Lundi et mercredi 9h30  
Inscription : 418 626-7575  
[loisir@residencesfrancois.com](mailto:loisir@residencesfrancois.com)

**Pavillon Cœur du Bourg**  
7500, avenue Thomas Baillargé  
Horaire variable  
Inscription : 418 628-8968, poste 1811  
[svachon@logisco.com](mailto:svachon@logisco.com)

Continuum de services en prévention des chutes auprès des aînés de la région de la Capitale-Nationale  
Programmes VIACTIVE, PIÉD et ÉquiLIBRE – Québec  
Hiver 2023

QUÉBEC, SECTEUR CHARLESBOURG (SUITE)

Charlesbourg, Lac-Saint-Charles, Notre-Dame-des-Laurentides, Lac Beauport, Lac Delage, Stoneham

## PIÉD

**FADOQ St-Odile**  
**Salle Marchand**  
**2740, 2<sup>ème</sup> Avenue, Charlesbourg**  
Session du 16 janvier au 5 avril 2023  
Lundi 13h à 14h et mercredi 13h à 14h30  
**Diane Morin : 418 624-9891 ou**  
[dianemorin69@videotron.ca](mailto:dianemorin69@videotron.ca)

**Patro-Charlesbourg**  
**7700, 3<sup>ème</sup> Avenue Est, Charlesbourg**  
Session du 16 janvier au 20 avril 2023  
Lundi 10h à 11h et jeudi 10h à 11h30  
**Nadia Paradis : 418 626-0161, poste 217 ou**  
[n.paradis@patrocharlesbourg.net](mailto:n.paradis@patrocharlesbourg.net)

## ÉquiLIBRE

Non disponible pour la session d'hiver 2023

Continuum de services en prévention des chutes auprès des aînés de la région de la Capitale-Nationale  
Programmes VIACTIVE, PIED et ÉquiLIBRE – Québec  
Hiver 2023

QUÉBEC, SECTEUR LIMOILLOU – VANIER  
Vieux Limoilou, Maizerets, Lairet, Vanier

## VIACTIVE

### Animation bénévole

Coopérative d'habitation Saint-Fidèle  
690, 13<sup>e</sup> Rue  
Lundii 10h  
Inscription : Lisa Bellavance au 418 554-6848

Résidence Limoilou (résidents uniquement)  
730, 8<sup>e</sup> Avenue  
Mardi 13h à 14h30

Institut de Réadaptation en Déficience physique de  
Québec (IRDPQ)  
525, boulevard Wilfrid-Hamel  
Lundi 10h à 11h

Résidence l'Oasis de St-Odile (résidents uniquement)  
204, des Chênes Ouest  
Lundi 11h

Centre communautaire Jean-Guy Drolet  
16 Royal-Roussillon  
Mardi et jeudi 10h à 11h  
Inscription : 418 529-2825, poste 224

### Animation professionnelle

Résidence des Bâisseurs - Manoir Sully  
400, avenue Bélanger  
Mercredi 10 h  
Inscription : 418 688-8722, poste 3503  
[su-loisirs@batisseurs.ca](mailto:su-loisirs@batisseurs.ca)

Résidence Manoir Le Flandre  
125 Boulevard Benoît XV, Québec  
Horaire variable  
Inscription : 418 649-1324

## PIED

OMHQ  
Salle communautaire  
855, 1<sup>ère</sup> Avenue, Limoilou  
Session du 17 janvier au 6 avril 2023  
Mardi 9h à 10h30 et jeudi 13h à 14h  
Catherine Slight : 418 780-5314 ou  
[catherine.slight@omhq.qc.ca](mailto:catherine.slight@omhq.qc.ca)

ALPHA-Sourds de Québec  
4100, 3<sup>ème</sup> Avenue Ouest  
Session du 24 janvier au 20 avril 2023  
Mardi 13h30 à 14h30 et jeudi 10h à 11h30  
Mélanie Lalonde : 581 983-1300 ou  
[coordonnatrice@alphasourdquebec.org](mailto:coordonnatrice@alphasourdquebec.org)

Action-Habitation  
Église de Saint-Paul-Apôtre  
2110, 8<sup>e</sup> Avenue  
Session du 23 janvier au 13 avril 2023  
Lundi 13h à 14h et jeudi 14h30 à 16h  
Emmanuelle Grégoire : 418 648-1278 ou  
[emmanuelle.gregoire@actionhabitation.qc.ca](mailto:emmanuelle.gregoire@actionhabitation.qc.ca)

## ÉquiLIBRE

Non disponible pour la session d'hiver 2023

Continuum de services en prévention des chutes auprès des aînés de la région de la Capitale-Nationale  
Programmes VIACTIVE, PIÉD et ÉquiLIBRE – Québec  
Hiver 2023

QUÉBEC, SECTEUR QUÉBEC-BASSE-VILLE  
Cap-Blanc, Saint-Roch, Saint-Sauveur

## VIACTIVE

### Animation bénévole

Résidence Le Louisbourg (VIACTIVE aquatique)  
380, Grande Allée Ouest  
Lundi et jeudi 9h à 10h

### Animation professionnelle

Regroupement des personnes handicapées visuelles  
503, rue du Prince Édouard, bureau 100  
Mardi et jeudi matin  
Inscription : 418 649-0333

Manoir Manrèse  
700, avenue Murray  
Vendredi 13h30  
Inscription : 418 683-6438, poste 7228  
[loisirmanrese@cogir.net](mailto:loisirmanrese@cogir.net)

Patro-Laval  
145, rue Bigaouette  
Mercredi 10h  
Inscription : 418 522-2005, poste 224 ou  
[rosa.soto@patrolaval.com](mailto:rosa.soto@patrolaval.com)

Habitations Vivre Chez Soi  
80, rue Saint-Luc  
Mardi 15h  
Inscription : 418 524-5005, poste 221  
[sebasmorier@videotron.ca](mailto:sebasmorier@videotron.ca)

## PIÉD

Non disponible pour la session d'hiver 2023

## ÉquiLIBRE

Non disponible pour la session d'hiver 2023



Continuum de services en prévention des chutes auprès des aînés de la région de la Capitale-Nationale  
Programmes VIACTIVE, PIED et ÉquiLIBRE – Québec  
Hiver 2023

QUÉBEC, SECTEUR QUÉBEC-HAUTE-VILLE  
Vieux-Québec – Colline parlementaire, Saint-Jean-Baptiste, Montcalm, Saint-Sacrement

## VIACTIVE

### Animation bénévole

**Loisirs Montcalm**  
265, boulevard. René-Lévesque Ouest  
Vendredi 9h30 à 10h30  
Inscription : 418 523-6595, poste 207

**Loisirs du Faubourg – Centre Lucien Borne**  
100, chemin Sainte-Foy, bureau RC06  
Lundi et mercredi 10h à 11h  
Inscription : Michelle Brideau au 418 691-3637, poste 1

**OMHQ-HLM de l'Entente**  
1500, boulevard de l'Entente

**Entraide du Faubourg**  
369, rue Saint-Jean  
Lundi 10h à 11h  
Inscription : 418 524-0851

**Résidence Les Jardins Saint-Sacrement**  
1300, rue Garnier  
Horaire variable  
Inscription : 418 681-3813, poste 503 ou  
[iss.animation@oricom.ca](mailto:iss.animation@oricom.ca)

### Animation professionnelle

**Seigneurie Salaberry**  
20, rue St-Jean  
Horaire variable  
Inscription : 418 648-1471, poste 2011 ou  
[loisirssalaberry@legroupemagistral.com](mailto:loisirssalaberry@legroupemagistral.com)

**Résidence La Champenoise**  
990, rue Gérard-Morisset  
Lundi et mercredi 10h à 11h  
Inscription : 418 681-4637, poste 7 ou  
[christian.lalonde.chsld03@ssss.gouv.qc.ca](mailto:christian.lalonde.chsld03@ssss.gouv.qc.ca)

**CHSLD Pavillon St-Dominique**  
1045, boulevard René Lévesque Ouest  
Horaire variable  
Inscription : 418 681-3561, poste 648 ou  
[loisirs@domaine-saint-dominique.com](mailto:loisirs@domaine-saint-dominique.com)

## PIED

**Centre des loisirs Saint-Sacrement**  
Collège St-Stanislas, secteur St-Sacrement  
1605, chemin Ste-Foy  
Session du 24 janvier au 11 avril 2023  
Mardi 13h à 14h30 et jeudi 13h à 14h  
Suzanne Ouellet : 418 681-7800, poste 2 ou  
418 681-7800, poste 223 ou  
[souellet@css.gc.ca](mailto:souellet@css.gc.ca)

## ÉquiLIBRE

Non disponible pour la session d'hiver 2023

QUÉBEC, SECTEUR SAINTE-FOY – SILLERY – LAURENTIEN

Saint-Louis, Sillery, Plateau Pointe-de-Sainte-Foy, Cap-Rouge, Cité Universitaire, Saint-Augustin-de-Desmaures, L'Ancienne-Lorette

## VIACTIVE

### Animation bénévole

**FADOQ Bonne Entente – Centre Claude-Allard**  
3200, avenue d'Amours  
Lundi, mardi 10h45 et jeudi 10h  
Inscription : Micheline Bertrand au 418 658-8033 ou  
[mbertrand8@videotron.ca](mailto:mbertrand8@videotron.ca)

**Centre Bonne-Entente**  
1229, avenue Chanoine- Morel  
Horaire variable  
Inscription : 418 641-6028 ou  
[lecentrebbonneentente@gmail.com](mailto:lecentrebbonneentente@gmail.com)

**Fadoq St-Louis-de-France**  
1560, route de l'Église  
Mercredi 10h  
Inscription : Nicole Paquet au 581 981-4443 ou  
[npaquet7@hotmail.com](mailto:npaquet7@hotmail.com)

**Centre communautaire Claude-Allard**  
3200, avenue d'Amours  
Session d'été (cours à l'extérieur)  
Durée : 10 semaines à partir de début juin  
Inscription : M. Cherguy au 418 641-6278 ou sur place

**FADOQ Saint-Mathieu, centre des loisirs**  
1000, rue Bar-le-Duc  
Mardi et jeudi 10 h à 11h  
Inscription : Jean-Michel Leclerc au 581 741-6388

**Service d'accueil et d'adaptation aux immigrants SAAI**  
2520, chemin Ste-Foy, bureau 100  
Jeudi pm  
Inscription : Léa-Claude Dussault au 418 523-2058, poste  
105 ou [lc.dussault@saaiquebec.org](mailto:lc.dussault@saaiquebec.org)

**Habitation Vital**  
3470, rue de la Pérade  
Mardi 10h

### Animation professionnelle

**Maison du Bon Pasteur (résidents uniquement)**  
2609, rue des Forges  
Mercredi pm  
Inscription : Guylaine Légaré au 418 650-1445, poste 259

**Sélection Retraite Roseraie**  
825, rue Arthur-Rousseau  
Lundi, ½ mercredi et vendredi 10h à 10h30  
Inscription : 418 651-4807, poste 2005 ou  
[srail@selectionretraite.com](mailto:srail@selectionretraite.com)

**Résidence Jazz Ste-Foy**  
777, rue Belmont Québec  
Horaire variable (janvier 2023)  
Inscription : 418 650-5553, poste 7

**Résidence AVIVA**  
3235, De Galais  
Horaire variable  
Inscription : 418 653-6885, poste 567  
[animation@avivaresidence.com](mailto:animation@avivaresidence.com)

**Continuum de services en prévention des chutes auprès des aînés de la région de la Capitale-Nationale  
Programmes VIACTIVE, PIED et ÉquiLIBRE – Québec  
Hiver 2023**

**CAP-ROUGE – L'AEROPORT -- ST-AUGUSTIN – L'ANCIENNE-LORETTE**

**Loisirs L'Ancienne-Lorette**  
(sous-sol de la bibliothèque Marie-Victorin)  
**1635, rue Notre Dame**  
Mardi 13h30 à 14h30

**Centre communautaire Champigny**  
**7519, boulevard Wilfrid-Hamel**  
Lundi et jeudi 10h à 11h00  
Inscription : 418 641-6301, poste 4083 ou  
<https://villedequebec.ticketpro.ca/fr/vq/choix-activites/1/1370778809>

**Résidence Le Jules-Verne**  
**1250, avenue Jules-Verne**  
Horaire variable  
Inscription : 418 864-7272

**Maison Omer-Juneau**  
**289, route 138, Saint-Augustin-de-Desmaures**  
Vendredi 10h30 à 11h30  
Inscription : Stéphanie Blier au 418 878-5473, poste 5804

**Centre multifonctionnel, secteur Est**  
**4950, rue Lionel-Groulx**  
Mardi 13h30 à 14h30  
Inscription : Stéphanie Blier au 418 878-5473, poste 5804

**Pavillon des Mille Fleurs**  
**1419, rue Père-Chaumonot**  
Mardi pm  
Inscription : Sarah Caron au 418 871-9398 ou  
[sarah.caron@loki.ca](mailto:sarah.caron@loki.ca)

**AREQ des Deux-Rives**  
**2215, rue Marie-Victorin**  
Jeudi 9h30 à 10h30

**Centre communautaire de Cap-Rouge (FADOQ)**  
**4473, rue St-Félix**  
Lundi 14h à 15h

**Mouvement des services à la communauté**  
**Gymnase du centre communautaire**  
**4473, rue Saint-Félix**  
Lundi et jeudi 9h30 à 11h  
Inscription : 418 641-6643

## PIED

**FADOQ Bonne Entente**  
**Centre Claude-Allard (salles RC-19 et RC-26)**  
**3200, avenue d'Amour**  
Session du 16 janvier au 5 avril 2023  
Lundi 13h30 à 14h30 et mercredi 13h30 à 15h  
**Micheline Bertrand: 418 658-8033**

**Loisirs L'Ancienne-Lorette**  
**Sous-sol de la bibliothèque**  
**1635, rue Notre-Dame**  
Session du 9 janvier au 31 mars 2023  
Lundi 14h30 à 16h et vendredi 10h à 11h  
**Inscriptions : 418 872-9811 ou <https://lancienne-lorette.org/inscription-loisirs/session/#Programmation>**

## ÉquiLIBRE

**Non disponible pour la session d'hiver 2023**

QUÉBEC, SECTEUR DUBERGER – LES SAULES – LEBOURGNEUF  
Neufchâtel-Est, Lebourgneuf, Duberger, Les Saules

## VIACTIVE

### Animation bénévole

**Loisirs Lebourgneuf**  
1650, rue de la Morille  
Lundi 9h15 à 10h15  
Coût de 5\$

**Espace communautaire Desjardins**  
5720, boulevard de l'Ormière  
Mercredi 10h à 11h  
Inscription : 418 641-6201, poste 3281

**Fadoq Les Saules**  
2341, rue de la Rivière du-Berger  
Mardi 13h à 14h  
Inscription : 418 871-3524

### Animation professionnelle

**Loisirs Duberger Les Saules**  
Centre communautaire Elzéar Turcotte  
2455, boulevard Central  
Mardi et mercredi 9h à 10h  
Inscription : 418 641-6201, poste 3281

**Résidence les jardins Lebourgneuf**  
(résidents uniquement)  
780, boulevard Lebourgneuf  
Tous les matins de 10h30 à 11h  
Inscription : Sabrina Langlois au 418 623-5333

**Manoir de l'Ormière**  
5800, boulevard de l'Ormière  
Horaire variable  
Inscription : Caroline Turgeon au 418 872-5800, poste 557  
[recreologue@manoirdelormiere.com](mailto:recreologue@manoirdelormiere.com)

**Manoir Duberger**  
2600, rue Labrecque  
Horaire variable  
Inscription : 418 681-9663

## PIED

**Centre des Loisirs Duberger-Les Saules**  
2341, rue Rivière du Berger  
Session du 24 janvier au 14 avril 2023  
Mardi 10h30 à 11h30 et vendredi 10h30 à 12h00  
Johanne Fortin : 418 682-2429, poste 104 ou  
[j.fortin@loisirsduburgerlessaules.com](mailto:j.fortin@loisirsduburgerlessaules.com)

## ÉquiLIBRE

Non disponible pour la session d'hiver 2023