

Information sur les programmes

Programmes PIED, VIACTIVE, Marche vers le futur et ÉquiLIBRE

VIACTIVE Programme de promotion de l'activité physique pour les personnes de **50** ans et plus

Clientèle : 50 ans et plus

- Intérêt pour la pratique d'activité physique
- Être 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 rejoindre un groupe VIACTIVE contactez directement le milieu qui offre les activités.

Pour plus d'information concernant le programme VIACTIVE, vous pouvez consulter la page Web de VIACTIVE sur le site de la FADOQ-RQCA ou contacter la conseillère de votre secteur :

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

Mylène Dion

418 948-1722 mdion@fadoq-quebec.qc.ca

Justine Bélanger

jbelanger@fadoq-quebec.qc.ca 418-650-5050 poste 262

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-2>

PIED Programme de prévention des chutes auprès des personnes âgées de **65** ans et plus

Programme Intégré d'Équilibre Dynamique (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 vous inscrire, si le groupe n'est pas complet, veuillez contacter directement le milieu qui offre le programme. Les coordonnées de la personne responsable sont indiquées dans le tableau.

Pour plus d'information concernant le PIED, consultez le site Web suivant <https://ciussscn.ca/fadoq-rqca/PIED> ou contactez :

Mylène Dion

418 948-1722 mdion@fadoq-quebec.qc.ca

Justine Bélanger

jbelanger@fadoq-quebec.qc.ca 418-650-5050 poste 262

Marche vers le futur Programme de prévention des chutes auprès des personnes âgées de **55** ans et plus

Clientèle : 55 ans et plus, à risques minimes de chute

- Intérêt pour la pratique d'activité physique
- Diminuer les facteurs de risque de chutes
- Préoccupée par les chutes ou l'équilibre

1 intervenant / 10-12 participants

Programme de 12 semaines (Automne, hiver)

Pour vous inscrire, veuillez contacter directement le milieu qui offre le programme. Les coordonnées de la personne responsable sont indiquées dans le tableau.

Pour plus d'information concernant MARCHÉ vers le futur, consultez la vidéo promotionnelle <https://www.youtube.com/watch?v=uiyuz8SriUU> ou contactez :

Mylène Dion

418 948-1722 mdion@fadoq-quebec.qc.ca

Justine Bélanger

jbelanger@fadoq-quebec.qc.ca 418-650-5050 poste 262

ÉquiLIBRE Programme de prévention des chutes auprès des personnes âgées de **65** ans et plus

Clientèle : 55 ans et plus, à risques minimes de chute

- Intérêt pour la pratique d'activité physique
- Diminuer les facteurs de risque de chutes
- Préoccupée par les chutes ou l'équilibre

1 intervenant / 10-12 participants

Programme de 12 semaines (Automne, hiver)

Pour information et inscription, veuillez contacter le guichet d'accès intégré et harmonisé aux soins et services (AIH) du CIUSSS de la Capitale-Nationale : 418 651-3888

Les groupes ÉquiLIBRE sont formés à partir des demandes reçues à l'AIH.

Les horaires et les lieux sont transmis aux personnes admises au programme et n'apparaissent pas dans les tableaux ci-dessous.

Tableau de programmation de Beauport pour la saison automne de l'année 2026

Nom du programme	Disponibilité	Nom du groupe ou milieu qui offre le programme	Admissibilité	Adresse	Horaire	Inscription
VIACTIVE	Places disponibles	FADOQ St-Brigitte de Laval	Ouvert à la communauté	175 Rue Kildare, Sainte-Brigitte-de-Laval	Séance #1 : Lundi 09:30 à 10:30	
VIACTIVE	Places disponibles	Résidence Ste-Anne	Résidents seulement	3245 Rue Loyola, Québec	Séance #1 : Lundi	Contactez la conseillère VIACTIVE
VIACTIVE	Places disponibles	Résidence Maison Beauport	Résidents seulement	2281 Chemin de la Canardière, Québec	Séance #1 : Lundi 10:30 Séance #2 : Lundi 13:30	Contactez la conseillère VIACTIVE
VIACTIVE	Places disponibles	Condo locatif Le Divin	Résidents seulement	37 Avenue des Cascades, Québec	Séance #1 : Mardi 10:00 à 11:00	Contactez la conseillère VIACTIVE
VIACTIVE	Places disponibles	Le Florilège Beauport	Résidents seulement	2556 Rue Lionel-Audet, Québec	Séance #1 : Lundi Séance #2 : Mercredi	Contactez la conseillère VIACTIVE
VIACTIVE	Places disponibles	FADOQ St-Brigitte-de-Laval	Ouvert à la communauté	1 Rue du Couvent, Sainte-Brigitte-de-Laval	Séance #1 : Mardi 09:30 à 11:00	Contactez le milieu Michel Fortin 418 606-8103
VIACTIVE	Places disponibles	Club FADOQ Giffard	Ouvert à la communauté	3325 Rue Loyola, Québec	Séance #1 : Mardi 09:30 à 10:30 Séance #2 : Jeudi 09:30 à 10:30	Contactez la conseillère VIACTIVE
VIACTIVE	Places disponibles	Centre de loisirs Ulric-Turcotte	Ouvert à la communauté	35 Rue Vachon, Québec	Séance #1 : Lundi 09:30 à 10:30 Séance #2 : Jeudi 09:30 à 10:30	Contactez le milieu https://app.amilia.com/store/fr/le_pivot/shop/programs
VIACTIVE	Places disponibles	Condo Le square St-David 1	Résidents seulement	3414 Boulevard Albert-Chrétien, Québec	Séance #1 : Jeudi 10:00 à 11:00	Contactez la conseillère VIACTIVE
VIACTIVE	Places disponibles	Résidence Château Vert	Résidents seulement	,	Séance #1 : Jeudi 13:00	Contactez la conseillère VIACTIVE
VIACTIVE	Places disponibles	Condos Le square St-David 2	Résidents seulement	3415 Boulevard Albert-Chrétien, Québec	Séance #1 : Lundi 10:00 à 11:00	Contactez la conseillère VIACTIVE
VIACTIVE	Places disponibles	Club de conditionnement physique de Beauport	Ouvert à la communauté	2175 Avenue Saint-Clément, Québec	Séance #1 : Mardi 09:30 Séance #2 : Jeudi 09:30 Séance #3 : Dimanche 09:30 Séance #4 : Vendredi	Contactez le milieu Inscriptions : contactez Francine https://monccpb.com/marche/ 418 660-4543
VIACTIVE	Complet	Centre communautaire Patro Le Pivot	Ouvert à la communauté	3365 Chemin Royal, Québec	Séance #1 : Mercredi 09:30	Contactez le milieu 418 666-2371

Tableau de programmation de Charlesbourg pour la saison automne de l'année 2026

Nom du programme	Disponibilité	Nom du groupe ou milieu qui offre le programme	Admissibilité	Adresse	Horaire	Inscription
VIACTIVE	Places disponibles	Lac Beauport	Ouvert à la communauté	550 Chemin du Tour-du-Lac, Lac-Beauport	Séance #1 : Mardi 10:00	Contactez le milieu 418 849-7141 poste 283 kgauthier@lacbeauport.net
VIACTIVE	Places disponibles	Carrefour des proches aidants de Québec	Membres seulement	14070 Boulevard Henri-Bourassa, Québec	Séance #1 : Mardi 09:30 à 10:30	Contactez le milieu Coordonnatrice de la programmation des activités et soutien aux services 4186239579 coordo.activites@cpaq.org
VIACTIVE	Places disponibles	Pavillon Cœur du Bourg	Résidents seulement	7500 Avenue Thomas-Bailairgé, Québec	Séance #1 : Vendredi	Contactez la conseillère VIACTIVE
VIACTIVE	Places disponibles	FADOQ L'Escale	Ouvert à la communauté	720 Avenue de Gironde, Québec	Séance #1 : Lundi 10:00	Contactez la conseillère VIACTIVE
VIACTIVE	Places disponibles	Patro Charlesbourg	Ouvert à la communauté	7700 3e Avenue E, Québec	Séance #1 : Mardi 09:30 Séance #2 : Mardi 13:30 Séance #3 : Mercredi 13:30	Contactez le milieu Ophélie Caussade 418 626 0161 poste 217
VIACTIVE	Places disponibles	Loisirs Trait-Carré	Ouvert à la communauté	8815 Avenue Jean-Paquin, Québec	Séance #1 : Mercredi 13:00 à 15:00	Contactez le milieu 418 624-7899 www.loisirstraitcarre.com
VIACTIVE	Places disponibles	Club Croq'sentiers	Membres seulement	8815 Avenue Jean-Paquin, Québec	Séance #1 : Lundi 09:30 à 11:30	Contactez le milieu responsable Anne Boudreau clubcroqsentiers@gmail.com
VIACTIVE	Places disponibles	AFAM Notre-Dame des Laurentides	Membres seulement	55 Rue Moïse-Verret, Québec	Séance #1 : Mercredi 09:30 à 10:30	Contactez la conseillère VIACTIVE
VIACTIVE	Places disponibles	Association des personnes avec déficience de l'audition (APDA)	Membres seulement	7755 1re Avenue, Québec	Séance #1 : Jeudi 10:30 à 11:30	Contactez le milieu 855-675 4662 info@apda.ca
VIACTIVE	Places disponibles	ARHQM Association des retraités d'Hydro	Membres seulement	130 50e Rue E, Québec	Séance #1 : Jeudi 13:15 à 14:45	Contactez la conseillère VIACTIVE
VIACTIVE	Places disponibles	Résidence Du Phoenix	Résidents seulement	183 56e Rue E, Québec	Séance #1 : Vendredi 13:30 à 14:00	Contactez la conseillère VIACTIVE
VIACTIVE	Places disponibles	Loisirs Brio	Ouvert à la communauté	5295 Rue des Violettes, Québec	Séance #1 : Lundi 09:00 à 10:00 Séance #2 : Mardi 09:00 à 10:00 Séance #3 : Mercredi 09:00 à 10:00 Séance #4 : Jeudi 09:00 à 10:00	Contactez le milieu Martine Brassard, coordonnatrice 418 624-7748 poste 1 info@loisirsbrio.com
VIACTIVE	Complet	Club Les Aînés Actifs de Charlesbourg	Membres seulement	4205 Rue des Roses, Québec	Séance #1 : Mardi 13:00 à 14:00	Contactez la conseillère VIACTIVE
VIACTIVE	Complet	Loisirs Lac-Beauport	Ouvert à la communauté	50 Chemin du Village, Lac-Beauport	Séance #1 : Mercredi 09:30 à 10:30	Contactez le milieu 418 849-7141, poste 244 loisirs@lacbeauport.net
VIACTIVE		Centre Signes d'Espoir	Membres seulement	4155 4e Avenue O, Québec	Séance #1 : Lundi au vendredi	Contactez la conseillère VIACTIVE
PIED	Complet	Lac Beauport	Résidents seulement	5 Chemin de l'école, Lac-Beauport	Date de début: 2026-09-22 Date de fin: 2026-09-22 Séance #1 : Mardi 14:00 à 15:00 Séance #2 : Jeudi 14:00 à 15:30	Contactez le milieu Karine Gauthier, tech en loisirs 418 849-7141 (283)
PIED	Complet	OMHQ Avenue du Zoo	Ouvert à la communauté	9120 Avenue du Zoo, Québec	Date de début: 2026-09-23 Date de fin: 2026-12-11 Séance #1 : Mercredi 13:30 à 15:00 Séance #2 : Vendredi 13:30 à 14:30	Contactez le milieu miberlie.sylvain@omhq.qc.ca

Tableau de programmation de Duberger-Les Saules-Lebourgneuf pour la saison automne de l'année 2026

Nom du programme	Disponibilité	Nom du groupe ou milieu qui offre le programme	Admissibilité	Adresse	Horaire	Inscription
VIACTIVE	Places disponibles	Espace Communautaire Desjardins	Ouvert à la communauté	5720 Boulevard de l'ormière, Québec	Séance #1 : Mercredi 09:00 Séance #2 : Mercredi 10:30	Contacteur le milieu www.loisirsduburgerlessaules.com/ 418-682-2429 #106 a.mansion@loisirsduburgerlessaules.com
VIACTIVE	Places disponibles	Loisirs Duberger	Ouvert à la communauté	2341 Rue de la Rivière-du Berger, Québec	Séance #1 : Lundi 09:30 à 10:30 Séance #2 : Jeudi 09:30 à 10:30	Contacteur le milieu marche avec bâtons. 67\$ / session 418 682-2429 info@loisirsduburgerlessaules.com
VIACTIVE	Places disponibles	Résidence les jardins Lebourgneuf	Résidents seulement	780 Boulevard Lebourgneuf, Québec	Séance #1 : Lundi Séance #2 : Mardi Séance #3 : Mercredi Séance #4 : Jeudi	
VIACTIVE	Places disponibles	Manoir Duberger	Résidents seulement	2600 Rue Labrecque, Québec	Séance #1 : Lundi Séance #2 : Mercredi	Contacteur la conseillère VIACTIVE
VIACTIVE	Places disponibles	Manoir de l'Ormière	Résidents seulement	5800 Boulevard de l'ormière, Québec	Séance #1 : Lundi Séance #2 : Mardi Séance #3 : Mercredi Séance #4 : Jeudi	Contacteur la conseillère VIACTIVE
VIACTIVE	Places disponibles	Loisirs Lebourgneuf	Ouvert à la communauté	1650 Boulevard La Morille, Québec	Séance #1 : Mardi 10:30	Contacteur le milieu 5\$ / session 3 niveaux (4,5,6 km) 418 641-6686 poste 1 information@loisirslebourgneuf.net
VIACTIVE	Complet	Loisirs Lebourgneuf	Ouvert à la communauté	1650 Boulevard La Morille, Québec	Séance #1 : Lundi 09:15 à 10:15	Contacteur le milieu https://app.amilia.com/store/fr/loisirs-lebourgneuf/shop/programs (418) 641-6686
VIACTIVE		Loisirs Duberger-Les Saules	Ouvert à la communauté	2341 Rue de la Rivière-du Berger, Québec	Séance #1 : Mardi 09:15 à 10:15 Séance #2 : Mardi 13:00 à 14:00 Séance #3 : Mercredi 10:30 à 11:30	Contacteur le milieu https://loisirsduburgerlessaules.com/ 418-682-2429 #106 a.mansion@loisirsduburgerlessaules.com
PIED	Complet	Centre communautaire Duberger Les Saules	Ouvert à la communauté	2341 Rue de la Rivière-du Berger, Québec	Date de début: 2026-09-22 Date de fin: 2026-12-11 Séance #1 : Mardi 10:30 à 11:30 Séance #2 : Vendredi 10:30 à 11:30	Contacteur le milieu a.mansion@loisirsduburgerlessaules.com

Tableau de programmation de Laurentien pour la saison automne de l'année 2026

Nom du programme	Disponibilité	Nom du groupe ou milieu qui offre le programme	Admissibilité	Adresse	Horaire	Inscription
VIACTIVE	Places disponibles	Centre Delphis-Marois	Ouvert à la communauté	300 Rue de l'entrain, Saint-Augustin-de-Desmaures	Séance #1 : Jeudi 13:30 à 14:30	Consulter le site Web https://vsad.ca/inscriptions
VIACTIVE	Places disponibles	Club sportif 50+ Saint-Augustin	Ouvert à la communauté	130 Rte Racette, Saint-Augustin-de-Desmaures	Séance #1 : Lundi 09:30	Contacteur le milieu via le site www.clubsportifst-augustin.org
VIACTIVE	Places disponibles	résidence Pavillon des Mille Fleurs	Résidents seulement	1419 Rue Père-Chaumonot, L'ancienne-Lorette	Séance #1 : Lundi 14:15 à 15:15	Contacteur la conseillère VIACTIVE
VIACTIVE	Places disponibles	Ainés de l'Ancienne-Lorette	Ouvert à la communauté	1741 Rue Notre-Dame, L'ancienne-Lorette	Séance #1 : Mercredi 10:30 à 11:30	Contacteur la conseillère VIACTIVE
VIACTIVE	Places disponibles	Club sportif 50+ de Cap-Rouge	Ouvert à la communauté	4473 Rue Saint-Félix, Québec	Séance #1 : Mardi 09:30	Contacteur le milieu info@clubsportif50cr.org
VIACTIVE	Places disponibles	FADOQ Cap-Rouge	Membres seulement	4473 Rue Saint-Félix, Québec	Séance #1 : Lundi 14:00 à 15:00	Contacteur la conseillère VIACTIVE
VIACTIVE	Places disponibles	Mouvement des Services à la communauté du Cap-Rouge	Ouvert à la communauté	4473 Rue Saint-Félix, Québec	Séance #1 : Lundi 09:30 à 10:30 Séance #2 : Jeudi 09:30 à 10:30	Contacteur le milieu Catherine Giroux, directrice générale 418 641 6643 mcccr@bellnet.ca
VIACTIVE	Places disponibles	FADOQ Cap-Rouge	Membres seulement	7519 Boulevard Wilfrid-Hamel, Québec	Séance #1 : Mercredi 10:30 à 11:30	Contacteur la conseillère VIACTIVE
VIACTIVE	Places disponibles	Centre communautaire des campus	Ouvert à la communauté	4950 Rue Lionel-Groulx, Saint-Augustin-de-Desmaures	Séance #1 : Mardi 13:30 à 14:30 Séance #2 : Vendredi 10:30 à 14:30	Consulter le site Web https://vsad.ca/inscriptions
VIACTIVE	Complet	Loisirs Ancienne-Lorette	Ouvert à la communauté	1635 Rue Notre-Dame, L'ancienne-Lorette	Séance #1 : Mardi 13:30 à 14:30	Contacteur la conseillère VIACTIVE
PIED	Complet	FADOQ St-Augustin	Ouvert à la communauté	289 Rte 138, Saint-Augustin-de-Desmaures	Date de début: 2026-09-23 Date de fin: 2026-12-11 Séance #1 : Mercredi 09:00 à 10:00 Séance #2 : Vendredi 09:00 à 10:30	Contacteur le milieu jonord@videotron.ca
PIED	Complet	Service d'Entraide Communautaire Rayon de soleil	Ouvert à la communauté	1625 Rue Notre-Dame, L'ancienne-Lorette	Date de début: 2026-09-16 Date de fin: 2026-12-10 Séance #1 : Mercredi 13:00 à 14:30 Séance #2 : Jeudi 13:00 à 14:00	Contacteur le milieu intervention@rayondesoleil.ca
PIED	Complet	FADOQ St-Augustin	Ouvert à la communauté	289 Rte 138, Saint-Augustin-de-Desmaures	Date de début: 2026-09-23 Date de fin: 2026-12-11 Séance #1 : Mercredi 10:00 à 11:00 Séance #2 : Vendredi 10:30 à 12:00	Contacteur le milieu jonord@videotron.ca

Tableau de programmation de Limoilou-Vanier pour la saison automne de l'année 2026

Nom du programme	Disponibilité	Nom du groupe ou milieu qui offre le programme	Admissibilité	Adresse	Horaire	Inscription
VIACTIVE	Places disponibles	Residence L`Oasis Ste-Odile	Résidents seulement	204 Rue des Chênes O, Québec	Séance #1 : Lundi 10:00 Séance #2 : Mercredi 10:00	Contactez la conseillère VIACTIVE
VIACTIVE	Places disponibles	IRD PQ, groupe surdicécité	Ouvert à la communauté	525 Boulevard Wilfrid-Hamel, Québec	Séance #1 : Lundi 09:30 à 10:30	Contactez la conseillère VIACTIVE
VIACTIVE	Places disponibles	Résidence Beauséjour	Résidents seulement	2355 Boulevard Sainte-Anne, Québec	Séance #1 : Mercredi 10:00 à 11:00	Contactez la conseillère VIACTIVE
VIACTIVE	Places disponibles	OMHQ Père Lelièvre	Résidents seulement	485 Boulevard Père-Lelièvre, Québec	Séance #1 : Lundi 13:30 à 15:00 Séance #2 : Vendredi 13:30 à 15:00	Contactez la conseillère VIACTIVE
VIACTIVE	Places disponibles	Regroupement des personnes handicapées visuelles	Membres seulement	2740 2e Avenue, Québec	Séance #1 : Lundi 10:30 à 11:30	Contactez le milieu 418 649 0333
VIACTIVE	Places disponibles	Centre Monseigneur Marcoux	Ouvert à la communauté	2025 Rue Adjutor-Rivard, Québec	Séance #1 : Lundi 10:00	Contactez le milieu Horaire variable, 3x semaine, aucune inscription nécessaire. informations : Lydia Nachi 418 661-7766 animation.sports@centremgrmarcoux.com
VIACTIVE	Places disponibles	Centre communautaire Mgr Marcoux	Ouvert à la communauté	2025 Rue Adjutor-Rivard, Québec	Séance #1 : Vendredi 14:00 à 15:00	Contactez le milieu 418 661-7766 poste 249 loisirs@centremgrmarcoux.com
VIACTIVE	Places disponibles	Résidence jardin Champfleury	Résidents seulement	1950 Avenue Champfleury, Québec	Séance #1 : Lundi Séance #2 : Jeudi	Contactez la conseillère VIACTIVE
VIACTIVE	Places disponibles	Loisirs Vanier	Ouvert à la communauté	222 Avenue Ducharme, Québec	Séance #1 : Mardi 10:00 à 11:00 Séance #2 : Mercredi 10:00 à 11:00	Contactez le milieu Anne-Hélène Langlois https://www.loisirsvanier.org/ coordo.sportif@loisirsvanier.org
VIACTIVE	Places disponibles	Jardins Vanier	Résidents seulement	350 Avenue Rousseau, Québec	Séance #1 : Mercredi 10:30 à 11:30	Contactez la conseillère VIACTIVE
VIACTIVE		Résidence L'auberge des sourds	Résidents seulement	2265 Boulevard Henri-Bourassa, Québec	Séance #1 : Lundi	Contactez la conseillère VIACTIVE
VIACTIVE		Centre communautaire Jean-Guy Drolet	Ouvert à la communauté	16 Rue Royal-Roussillon, Québec	Séance #1 : Vendredi 10:00	Contactez le milieu 418 529-2825 poste 105 info@ccjgd.ca
VIACTIVE		Centre communautaire Jean-Guy Drolet	Ouvert à la communauté	16 Rue Royal-Roussillon, Québec	Séance #1 : Mardi 10:00 Séance #2 : Jeudi 10:00	Contactez le milieu Christiane Lalonde, animateur communautaire 418 529-2825 poste 105 clalonde@ccjgd.ca
PIED	Complet	Centre communautaire Jean-Guy Drolet	Ouvert à la communauté	16 Rue Royal-Roussillon, Québec	Date de début: 2026-09-22 Date de fin: 2026-12-10 Séance #1 : Mardi 15:00 à 16:30 Séance #2 : Jeudi 15:30 à 16:30	Contactez le milieu clalonde@ccjgd.ca
PIED	Complet	Résidence Oasis St-Odile	Résidents seulement	2875 Avenue Duval, Québec	Date de début: 2026-09-21 Date de fin: 2026-12-09 Séance #1 : Lundi 13:30 à 15:00 Séance #2 : Mercredi 13:30 à 14:30	Contactez le milieu bergeron3@videotron.ca

Tableau de programmation de Loretteville - Val-Bélair pour la saison automne de l'année 2026

Nom du programme	Disponibilité	Nom du groupe ou milieu qui offre le programme	Admissibilité	Adresse	Horaire	Inscription
VIACTIVE	Places disponibles	Centre communautaire Anne Hébert de Ste-Catherine de la Jacques-Cartier	Ouvert à la communauté	22 Rue Louis-Jolliet, Fossambault-sur-le-Lac	Séance #1 : Jeudi 10:00	Consulter le site Web https://www.ville.sainte-catherine.qc.ca/loisirs-et-vie-communautaire/renseignements/inscription-aux-
VIACTIVE	Places disponibles	Résidence Manoir LE LORETTE	Résidents seulement	12111 Rue de l'hôpital, Québec	Séance #1 : Mercredi Séance #2 : Vendredi	Contacteur la conseillère VIACTIVE
VIACTIVE	Places disponibles	Centre de santé Marie-Paule-Sioui-Vincent	Membres seulement	40 Rue Chef Simon-Romain, Québec	Séance #1 : Jeudi 09:30	Contacteur le milieu Florence Bastien, ergothérapeute au centre 418-842-6255, poste 6300
VIACTIVE	Places disponibles	Habitations St-André	Ouvert à la communauté	10570 Rue Saint-Bruno, Québec	Séance #1 : Mardi 10:30 à 11:30	Contacteur la conseillère VIACTIVE
VIACTIVE	Places disponibles	AREQ Chauveau	Ouvert à la communauté	1620 Avenue Lapierre, Québec	Séance #1 : Lundi 13:30 à 14:30	Contacteur la conseillère VIACTIVE
PIED	Complet	Municipalité de Wendake	Résidents seulement	40 Rue Chef Simon-Romain, Québec	Date de début: 2026-09-22 Date de fin: 2026-12-11 Séance #1 : Mardi 13:30 à 14:30 Séance #2 : Vendredi 10:00 à 11:30	Contacteur le milieu Florence.Bastien@wendake.ca

Tableau de programmation de Orléans pour la saison automne de l'année 2026

Nom du programme	Disponibilité	Nom du groupe ou milieu qui offre le programme	Admissibilité	Adresse	Horaire	Inscription
VIACTIVE	Places disponibles	Municipalité Saint-Joachim	Ouvert à la communauté	172 Rue de l'église, Saint-Joachim-de-Montmorency	Séance #1 : Mardi 13:30 à 14:30	Contactez le milieu 418 827 3755 #105 loisirs@saintjoachim.qc.ca
VIACTIVE	Places disponibles	Municipalité de Saint-Ferréol-les-Neiges	Ouvert à la communauté	33 Rue de l'église, Saint-Ferréol-les-Neiges	Séance #1 : Mercredi 13:30	Contactez la conseillère VIACTIVE
VIACTIVE	Places disponibles	Fadoq Boischâtel	Ouvert à la communauté	135 Rue des Émeraudes, Saint-Jean-de-Boischatel	Séance #1 : Jeudi 10:00 à 11:00	Contactez la conseillère VIACTIVE
VIACTIVE	Places disponibles	Centre olivier tardif	Ouvert à la communauté	277 Rue du Couvent, Château-Richer	Séance #1 : Mardi 09:00 Séance #2 : Mardi 10:00	Contactez le milieu 418 824-4294 poste 206
VIACTIVE	Places disponibles	Club de marche Côte de Beaupré	Ouvert à la communauté	Rue de la Falaise, Beaupré	Séance #1 : Lundi 09:00 Séance #2 : Mardi 09:00 Séance #3 : Mercredi 09:00 Séance #4 : Jeudi 09:00	Contactez le milieu référence vers le site web : http://clubdemarchecotedebeaupre.blogspot.ca/
VIACTIVE	Places disponibles	Centre des Loisirs St-Tite-des-Caps	Ouvert à la communauté	232 Avenue Royale, Saint-Tite-des-Caps	Séance #1 : Jeudi 14:00	Contactez le milieu Dominique Mongrain 418 454-1632 info@sainttitedescaps.com

Tableau de programmation de Québec Basse-Ville pour la saison
automne de l'année 2026

Nom du programme	Disponibilité	Nom du groupe ou milieu qui offre le programme	Admissibilité	Adresse	Horaire	Inscription
VIACTIVE	Places disponibles	Centre Communautaire l'Amitité	Ouvert à la communauté	59 Rue Notre-Dame-des-Anges, Québec	Séance #1 : Mardi 11:00	Contactez le milieu (581) 849-5881 agente.mobilisationhlm@gmail.com
VIACTIVE	Places disponibles	Centre Durocher club de marche 55+	Ouvert à la communauté	680 Rue Raoul Jobin, Québec	Séance #1 : Vendredi 10:00 à 11:30	Contactez le milieu www.centredurocher.org Gratuit 418 522-5681 poste 109
VIACTIVE	Places disponibles	Patro Laval	Ouvert à la communauté	145 Rue Bigaouette, Québec	Séance #1 : Lundi 10:00	Contactez le milieu 418 522 2005, poste 1 aines@patrolaval.com

Tableau de programmation de Québec Haute-Ville pour la saison automne de l'année 2026

Nom du programme	Disponibilité	Nom du groupe ou milieu qui offre le programme	Admissibilité	Adresse	Horaire	Inscription
VIACTIVE	Places disponibles	Résidence le Saint-Patrick	Résidents seulement	100 Grande Allée E, Québec	Séance #1 : Lundi 10:15 à 10:45 Séance #2 : Mercredi 10:15 à 10:45 Séance #3 : Vendredi 10:15 à 10:45	Contactez la conseillère VIACTIVE
VIACTIVE	Places disponibles	Domaine Mahonia	Résidents seulement	745 Avenue du Père-Pelletier, Québec	Séance #1 : Lundi 10:00	Contactez la conseillère VIACTIVE
VIACTIVE	Places disponibles	FADOQ Bonne Entente	Ouvert à la communauté	Chemin des Quatre-Bourgeois, Québec	Séance #1 : Lundi 13:30	Contactez le milieu responsable : Linda Marin, présidente FADOQ 418 650-9040 linda.marin@live.ca
VIACTIVE	Places disponibles	L'Entraide du Faubourg	Ouvert à la communauté	369 Rue Saint-Jean, Québec	Séance #1 : Lundi 09:00	Contactez le milieu gratuit Horaire variable des sorties 418 522-2179 animation@entraide-faubourg.org
VIACTIVE	Places disponibles	YWCA	Ouvert à la communauté	855 Avenue Holland, Québec	Séance #1 : Lundi	Contactez le milieu https://www.qidigo.com/u/ywcaquebec/activities/schedule 581-890-9532
VIACTIVE	Places disponibles	HLM de l'Entente	Résidents seulement	1500 Boulevard de l'entente, Québec	Séance #1 : Lundi 10:00 à 10:30 Séance #2 : Mardi 10:00 à 10:30 Séance #3 : Mercredi 10:00 à 10:30 Séance #4 : Jeudi 10:00 à 10:30	Contactez la conseillère VIACTIVE
VIACTIVE	Places disponibles	Loisirs Saint-Sacrement	Ouvert à la communauté	1360 Boulevard de l'entente, Québec	Séance #1 : Lundi 09:30	Consultez le site Web possible par téléphone : 418 681-7800 poste 0 https://clss.qc.ca/programmation-saisonniere/
VIACTIVE	Complet	Club FADOQ Notre-dame-de-l'Espérance	Ouvert à la communauté	2900 Avenue Monseigneur-Gosselin, Québec	Séance #1 : Lundi 13:00 à 14:00 Séance #2 : Lundi 14:15 à 15:15	Contactez la conseillère VIACTIVE
VIACTIVE	Complet	Loisirs du Faubourg	Ouvert à la communauté	100 Chemin Sainte Foy, Québec	Séance #1 : Lundi 10:00 Séance #2 : Mercredi 10:00	Contactez le milieu Chloé Biville, coordonnatrice aux loisirs (418) 691-3637 poste 1 programmation@loisirsdufaubourg.com
VIACTIVE		Loisirs Montcalm	Ouvert à la communauté	265 Boulevard René-Lévesque O, Québec	Séance #1 : Mardi 10:00 à 11:00 Séance #2 : Jeudi 10:00 à 11:00	Contactez le milieu 418-523-6595 poste 201
VIACTIVE		YWCA		855 Avenue Holland, Québec	Séance #1 : Lundi 13:30 Séance #2 : Mercredi 09:30	
PIED	Places disponibles	Municipalité de Stoneham	Résidents seulement	,	Date de début: 2026-09-22 Date de fin: 2026-12-10 Séance #1 : Mardi 09:00 à 10:00 Séance #2 : Jeudi 09:00 à 10:30	Contactez le milieu Karina Desroches, responsable aux loisirs 418 848 2381 (324)
PIED	Complet	Loisirs Montcalm	Ouvert à la communauté	265 Boulevard René-Lévesque O, Québec	Date de début: 2026-09-21 Date de fin: 2026-12-14 Séance #1 : Lundi 10:00 à 11:30 Séance #2 : Jeudi 10:00 à 11:00	Contactez le milieu francisouellet@loisirsmontcalm.qc.ca

Nom du programme	Disponibilité	Nom du groupe ou milieu qui offre le programme	Admissibilité	Adresse	Horaire	Inscription
VIACTIVE	Places disponibles	Centre De Jour Boivin	Membres seulement	2120 Rue Boivin, Québec	Séance #1 : Vendredi	Contactez la conseillère VIACTIVE
VIACTIVE	Places disponibles	La Roseaie COGIR	Résidents seulement	825 Rue Arthur-Rousseau, Québec	Séance #1 : Lundi 10:00 Séance #2 : Vendredi 10:00	Contactez la conseillère VIACTIVE
VIACTIVE	Places disponibles	Fadoq St-Mathieu- Apôtre	Ouvert à la communauté	1000 Rue de Bar-le-Duc, Québec	Séance #1 : Mardi 10:00 à 11:00 Séance #2 : Jeudi 10:00 à 11:00	Contactez la conseillère VIACTIVE
VIACTIVE	Places disponibles	Pavillon St-Dominique	Résidents seulement	1045 Boulevard René-Lévesque O, Québec	Séance #1 : Jeudi Séance #2 : Vendredi	Contactez la conseillère VIACTIVE
VIACTIVE	Places disponibles	Résidence Ékla	Résidents seulement	1200 Rue Sauvé, Québec	Séance #1 : Mardi 13:30	Contactez la conseillère VIACTIVE
VIACTIVE	Places disponibles	FADOQ St-Louis-de-France	Membres seulement	Avenue du Chanoine-Morel, Québec	Séance #1 : Mercredi 10:00	Contactez le milieu Nicole Paquet 581 981-4443 fadoqu023@hotmail.com
VIACTIVE	Places disponibles	Club de marche intérieur Place Laurier	Ouvert à la communauté	2700 Boulevard Laurier, Québec	Séance #1 : Lundi 07:00 à 09:30 Séance #2 : Mercredi 07:00 à 09:30 Séance #3 : Vendredi 07:00 à 09:30	Contactez le milieu Doit être membre (35\$ annuellement) 418 476-4280 info@clubdemarchelaurier.com
VIACTIVE	Places disponibles	AREQ des Deux-Rives	Membres seulement	2215 Rue Marie-Victorin, Québec	Séance #1 : Jeudi 10:00	Contactez la conseillère VIACTIVE
VIACTIVE	Complet	La Volière	Résidents seulement	888 Rue de Villers, Québec	Séance #1 : Lundi 08:45 Séance #2 : Mardi 08:45 Séance #3 : Mardi Séance #4 : Jeudi 08:45	Contactez la conseillère VIACTIVE
VIACTIVE		Centre de jour Bonne Entente	Membres seulement	1229 Avenue du Chanoine-Morel, Québec	Séance #1 : Lundi Séance #2 : Mardi Séance #3 : Mercredi Séance #4 : Jeudi	Contactez la conseillère VIACTIVE
VIACTIVE		FADOQ Bonne Entente – Centre communautaire Pointe de Sainte-Foy	Ouvert à la communauté	965 Rue Valentin, Québec	Séance #1 : Lundi 10:00 Séance #2 : Mardi 10:00 Séance #3 : Mercredi 10:00 Séance #4 : Jeudi 10:00	Contactez la conseillère VIACTIVE
PIED	Complet	Studio Zone performance	Ouvert à la communauté	2990 Chemin Sainte-Foy, Québec	Date de début: 2026-09-25 Date de fin: 2026-12-23 Séance #1 : Mercredi 14:30 à 15:30 Séance #2 : Vendredi 14:30 à 16:00	Contactez le milieu <jeremie.paquet@hotmail.com>