

# HORAIRE HIVER 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

VENDREDI  
9H30 À 11H

PARLURE



THÉÂTRE



LUNDI  
9H30 À 11H30



# HORAIRE HIVER 2025 (SUITE)

PATRO ROC-AMADOUR

CHANT



MARDI  
13H30 À 15H

ZUMBA



MARDI  
10H À 11H



# HORAIRE HIVER 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



# HORAIRE HIVER 2025

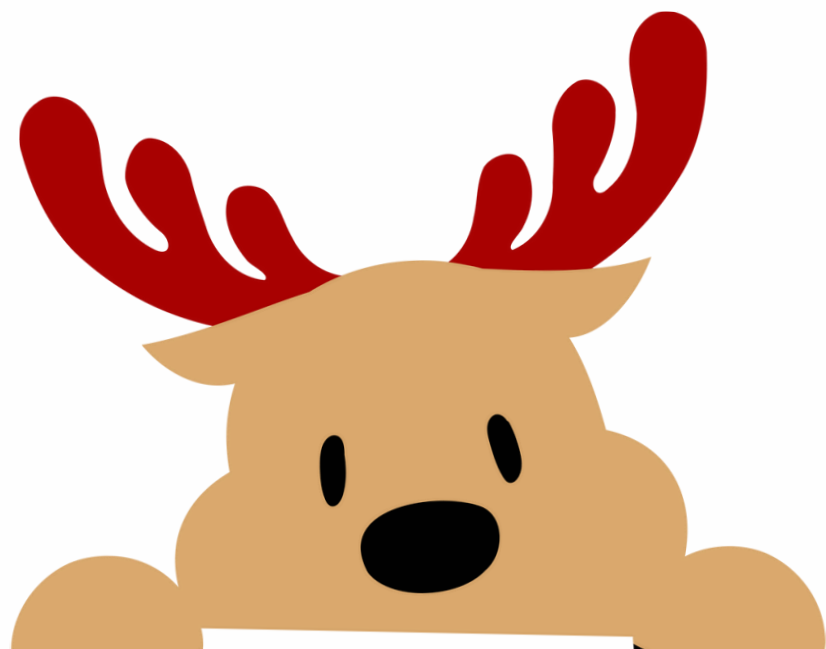
IRDPO - BOULEVARD HAMEL

FAME



LUNDI  
13H15 À 14H15

JEUDI  
13H15 À 14H15



# HORAIRE HIVER 2025

## ACTIVITÉS EN COMMUNAUTÉ

JEUDI 16 JANVIER  
10H À 13H

RENCONTRE AMICALE

IRD PQ - LOCAL E.101

DÎNER SUR PLACE

JEUDI 23 JANVIER  
10H À 13H

POÉSIE ET ILLUSTRATIONS

IRD PQ - LOCAL E.101

DÎNER SUR PLACE

JEUDI 30 JANVIER  
9H30 À 13H

VISITE BIBLIOTHÈQUE GABRIEL ROY

DÉPART PATRO : 9H30  
RETOUR : 13H

JEUDI 6 FÉVRIER  
9H15 À 12H30

VISITE DU MORRIN CENTER

DÉPART PATRO : 9H15  
RETOUR : 12H30

JEUDI 13 FÉVRIER  
10H À 13H

PEE WEE

DIRECTEMENT SUR PLACE

DÎNER SUR PLACE

JEUDI 20 FÉVRIER  
10H À 13H

LA REVANCHE (JEUX DE SOCIÉTÉ)

IRD PQ - LOCAL E.101

DÎNER SUR PLACE



# HORAIRE HIVER 2025

## ACTIVITÉS EN COMMUNAUTÉ

**JEUDI 27 FÉVRIER**  
10H À 13H

MADAME JARDINE (MOSAIQUE LÉGUMES)

IRD PQ - LOCAL E.101

DÎNER SUR PLACE

**JEUDI 06 MARS**  
10H À 14H

CRÉATION D'UN SMOOTHIE AUX INSECTES

IRD PQ - LOCAL E.101

DÎNER SUR PLACE

**JEUDI 13 MARS**  
10H À 13H

MNBAQ (EXPO : 1ER JOUR) + ATELIER

DÉPART PATRO : 9H30  
RETOUR : 12H30

**JEUDI 20 MARS**  
10H À 13H

ATELIER DJEMBÉ

PATRO ROC AMADOUR

DÎNER SUR PLACE

**JEUDI 27 MARS**  
10H15 À 15H30

ERABLIÈRE DU CAP

DÉPART PATRO : 10H15  
RETOUR : 15H30

