



# RELAIS DES JEUNES GATINOIS

Le Centre Communautaire Multiservices de Gatineau



## Programmation Adultes/Ainés 2024-2025 – “Un nouveau départ”

OUVERTURE DU 16 SEPTEMBRE AU 13 DÉCEMBRE 2024 ET 6 JANVIER AU 9 MAI 2025

### Lundi

★ Club des aînés – Les Amis du soleil 50 ans et +

Relais-Centre/Grande Salle  
12h à 16h

Sacs de sable, Darts, Cartes, Pétanques, Jeux divers

★ Karaté  
50 ans et plus  
Relais-Centre/Grande salle  
9h à 10h

★ Escrime médiévale  
18h00 à 22h  
Relais-Centre/Grande salle

### Mardi

★ Aînés Actifs 50 ans et +  
Relais-Centre / Grande salle

★ Essentrics  
50 ans et plus  
9h45 à 10h45

Relais-Centre / Grande salle

★ Danse/Cardio  
50 ans et plus  
10h45 à 11h45

Relais-Centre / Grande salle

★ Volleyball

Inter-générationnel  
10 ans et plus  
19h30 à 21h  
Gymnase École Carle

★ Soirée de Crib  
18 ans et plus  
18h à 22h  
Relais-Centre/Gr. salle

### Mercredi

★ Club des aînés – Les Amis du soleil 50 ans et +  
Cartes, Bingo, Jeux divers

Grande salle 12h à 16h

★ Karaté  
50 ans et plus  
9h à 10h  
Relais-Centre/Gr. salle

★ Narcotiques Anonymes  
18 ans et plus  
R. Centre / Grande salle  
19h à 22h

★ Basketball  
Inter-générationnel  
10 ans et plus

19h30 à 21h  
Gymnase École Carle

### Jeudi

★ Essentrics  
50 ans et plus  
9h45 à 10h45  
Relais-Centre / Grande salle

★ Danse/Cardio  
50 ans et plus  
10h45 à 11h45  
Relais-Centre / Grande salle

★ Club Amité Gatineau  
50 ans et plus  
Danse, Billard, Ping-Pong, Poches, Sorties  
Relais-Centre / Grande salle

★ Escrime médiévale  
18 ans et plus  
Relais-Centre / Grande salle  
18h à 22h

### Vendredi

★ Yoga  
50 ans et plus  
9h30 à 10h30  
Relais-Centre / Grande salle

★ Les Poches/Pétanques  
Inter-générationnel  
18h30 à 22h  
Relais-Centre / G. salle

★ Souper Communautaire  
Gratuit - Grande salle  
Vendredi 20 décembre 18h30  
Souper de Noël

★ Comité de citoyens  
Apollo-Desnoyers  
Brunch communautaire  
Relais-Centre  
Dernier samedi du mois  
9h30 à 12h (Gratuit)

### Inscriptions

[www.rjg.ca](http://www.rjg.ca) / 819-663-8337

### Ligue de poches

Dimanche 18h à 21h  
Vendredi 19h à 22h  
[info@rjg.ca](mailto:info@rjg.ca)

### Le Crib

Bruno Dubé  
613-852-7930

### Escrime médiévale

[philippe.racine@scrimicie.com](mailto:philippe.racine@scrimicie.com)

### Comité de citoyens

**Apollo-Desnoyers**  
[info@rjg.ca](mailto:info@rjg.ca)

### Les Amis du soleil

Jean-Guy Aubin 819-663-9775

### Club Amité Gatineau

[clubamitiegatineau@hotmail.com](mailto:clubamitiegatineau@hotmail.com)

### Narcotiques Anonymes

1 855 544-6362



315, Migneault C.P. 793 Gatineau, Québec J8P 6J3 / [www.rjg.ca](http://www.rjg.ca) / [info@rjg.ca](mailto:info@rjg.ca) / 819.663.8337

Financé par le gouvernement  
du Canada par le Fonds de relance  
des services communautaires

