



# RELAIS DES JEUNES GATINOIS

Le Centre Communautaire Multiservices de Gatineau



## Programmation Adultes/Ainés 2025-2026 – “Un nouveau départ”

OUVERTURE DU 15 SEPTEMBRE AU 12 DÉCEMBRE 2025 ET 5 JANVIER AU 8 MAI 2026

### 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

★ Karaté pour tous  
(5-99 ans)  
18h15 à 19h30  
Relais-Centre/Grande salle  
(inscription en tout temps)

### 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

★ Activités libre  
  
Inter-générationnel  
10 ans et plus  
19h 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

★ Volleyball  
Inter-générationnel  
  
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

★ Karaté pour tous  
(5-99 ans)  
18h15 à 19h30  
Relais-Centre/Grande salle  
(inscription en tout temps)

### Vendredi

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

★ Ligues de Poches  
Vendredi et dimanche  
18h30 à 22h  
Relais-Centre / G. salle

★ Souper Communautaire  
Gratuit - Grande salle  
Samedi 19 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

Les activités sont sujettes à changement



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

