



RELAIS DES JEUNES GÂTINOIS

Le Centre Communautaire Multiservices de Gatineau

Programmation Adultes/Aînés 2026-2027 – “On bouge”

OUVERTURE DU 14 SEPTEMBRE AU 12 DÉCEMBRE 2026 ET DU 4 JANVIER AU 29 MAI 2027



Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
★ 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 ★ Essentric/Danse 50 ans et plus Relais-Centre/Grande salle 9h à 12h ★ Karaté pour tous (5-99 ans) 18h15 à 19h30 Relais-Centre/Grande salle (inscription en tout temps)	★ 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 ★ Soirée de Crible 18 ans et plus 18h à 22h Grande salle	★ 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 10h30 Relais-Centre/Gr. salle ★ Narcotiques Anonymes 18 ans et plus R. Centre / Grande salle 19h à 22h	★ 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 ★ Tai-chi adultes 20h à 20h École Carle ★ Karaté pour tous (5-99 ans) 18h15 à 19h30 Relais-Centre/Grande salle (inscription en tout temps)	★ 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 ★ Brunch communautaire Relais-Centre Dernier samedi du mois 9h à 11h (Gratuit) ★ Samedi (École Carle) Pickleball adultes 13h à 14h

Les activités sont sujettes à changement sans préavis



315, Migneault C.P. 793 Gatineau, Québec J8P 6J3 / www.rjg.ca/ info@rjg.ca / 819.663.8337



Inscriptions

www.rjg.ca / 819-663-8337

Ligue de poches

Dimanche 18h à 21h

Vendredi 19h à 22h

info@rjg.ca

Le Crible

Bruno Dubé

613-852-7930

Les Amis du soleil

Chantal McMillan

Club Amitié Gatineau

Diane Lauzon

clubamitiegatineau@hotmail.com

Narcotiques Anonymes

1 855 544-6362

