

*\*Toutes les activités nécessitent la carte FADOQ de L'Assomption (F014) pour un accès privilégié et s'il reste de la place, les cartes FADOQ (autres régions) seront acceptés*

*\* Tous les prix, nombres de personnes et dates sont à titre indicatifs et peuvent être changés sans préavis selon les circonstances et les instructions sanitaires en fonction.*

*\* Loi 25 - Pour le Club FADOQ L'Assomption, la personne responsable de la protection des renseignements personnels est Brigitte Martel, présidente.*

## **NOUS JOINDRE**

**Téléphone** : 450-589-5671  
poste 3060

**Courriel** : fadoqlassomption@gmail.com

**Facebook** : Groupe FADOQ L'Assomption (dans Lanaudière) (Cliquer « Devenir membre »)

**Messenger**: Membre Facebook "Fadoq L'Assomption" et écrivez-nous

**Web** : [www.fadoqassomption.ca](http://www.fadoqassomption.ca)

**Courrier postale** : FADOQ L'Assomption, 781 rg du Bas-de-L'Assomption Nord, L'Assomption (QC), J5W 2H1

### **Adresses des activités :**

**Maison de la culture (bibliothèque)** : 375 rue St-Pierre (stationnement à l'arrière par la rue St-Jacques), 4<sup>ième</sup> étage, salle #1

**Centre Communautaire** : 379 rue Dorval

**Fort L'Assomption** : 270 rue Ste-Anne

**L'Amitié** : 1600 Bd de l'Ange Gardien N

**Gareau** : 2600, boul. de l'Ange-Gardien N

**Louis-Laberge** : 969 Bd Lafortune

# **FADOQ DE L'ASSOMPTION (50 ans et plus) AUTOMNE 2024**

SESSION DE 11 à 13 SEMAINES  
SELON LES COURS

**Inscription pour les nouveaux  
membres :**

**MERCREDI 21 août  
de 10h à 11h au  
centre communautaire  
379 rue Dorval**

*\* Certains cours peuvent être complet par suite des pré-inscriptions des anciens*



Club  
L'Assomption  
Lanaudière

(pamphlet version 1)

## **ACTIVITÉS SANS INSCRIPTION**

### **MERCREDI JEUX LIBRES :**

Boccie (pétanque intérieur) –  
DARDS - Pétanque Atout – Jeux  
de poches – Shuffleboard -  
Cartes –Gratuit  
(café fourni mais amener votre tasse)  
- Mercredi 13h (à max 15h30)  
Du mercredi 11 sept. au mercredi  
4 déc.

## **AUTRES**

### **Groupe de musique**

#### **L'HARMONIE**

Tous les vendredis de midi à  
16h au vieux fort  
Pour information : Serge  
L'Épicier au (450) 704-3839

### **SORTIES ET VOYAGES**

Les sorties et voyages sont  
annoncés sur le site WEB :  
**[www.fadoqassomption.ca](http://www.fadoqassomption.ca)**  
(onglet «Activités et  
programmation»)  
ou sur le groupe FACEBOOK :  
**«Groupe FADOQ  
L'Assomption (dans  
Lanaudière)».**

Suivez-nous pour ne rien  
manquer !!!

**RABAIS de 10\$ par membre  
FADOQ L'Assomption (CARTE  
F014) inscrit à au moins un  
cours avec professeur.**

**Bouger+ (Centre communautaire)**

\* Cardio, musculation et étirements tout niveau

40\$ pour la session 1 cours /

70\$ pour 2 cours semaine

(apportez élastiques et tapis de sol)

- Mardi et/ou vendredi 8h30 à 9h30

- Mardi et/ou vendredi 9h45 à 10h45

- Mardi et/ou vendredi 11h à midi

Du mardi 10 sept. au vendredi 6 déc.

**Yoga (Centre communautaire)**

**Yoga au sol** - 55\$ pour la session  
(apportez tapis de sol)

**Dyna** : - Mardi 13h00 à 14h15

- Mardi 14h30 à 15h45

Du mardi 10 sept. au mardi 10 déc.

(relâches 29 oct et 5 nov)

**Isabelle** : - Jeudi 9h30 à 10h45

Du jeudi 12 sept. au jeudi 5 déc.

**Yoga sur chaise** - 50\$ la session

- Jeudi 11h à midi

Du jeudi 12 sept. au jeudi 5 déc.

**Zumba Gold (Centre comm.)**

45\$ pour la session 1 cours /

80\$ pour 2 cours semaine)

- Lundi 9h30 à 10h30

- Mercredi 9h à 10h

- Mercredi 10h10 à 11h10

Du lundi 23 sept. au lundi 9 déc.

**FIT 50+ (Centre communautaire)**

\* Cardio et musculation de bonne intensité

pour personne déjà sportive et sans

problème de santé (doit pouvoir aller au sol)

45\$ pour la session

(apportez élastiques et tapis de sol)

- Lundi 10h45 à 11h30

Du lundi 23 sept. au lundi 9 déc.

**Danse en ligne (Centre comm.)**

**COURS**

55\$ pour la session 1 cours /

100\$ pour 2 cours semaine

- **Débutant (pas novice)**

(mais doit connaître pas de base)

Lundi 13h à 14h

- **Intermédiaire**

Lundi 14h15 à 15h30

Vendredi 13h à 14h15

Du lundi 9 sept. au vendredi 6 déc.

**PRATIQUE**

7\$ par soir

- **Niveau intermédiaire et plus**

Mercredi de 19h à 21h

Du mercredi 18 sept. au merc. 4 déc

**Extensa Fitness (Centre comm.)**

\* Étirements/stretching en mouvement

(45\$ pour la session)

(apportez tapis de sol)

- Mercredi 11h15 à midi

Du merc. 25 sept. au merc. 4 déc.

**Conversation anglaise**

**(Maison de la culture - bibliothè.)**

110\$ pour la session

- **Débutant** : Jeudi 10h30 à midi

- **Intermédiaire** : Jeudi 13h à 14h30

Du jeudi 12 sept. au jeudi 5 déc.

**Pickleball Intérieur**

**(endroit selon les heures)**

\* vu le nombre élevé de demandes, il  
pourrait y avoir prioriserons des citoyens de  
L'Assomption lors des nouvelles inscriptions  
10\$ pour la session

Du lundi 9 sept. au samedi 14 déc.

**ÉCOLE L'AMITIÉ**

- Lundi et 18h 30 à 20h

**(relâche 14 octobre)**

- Samedi 8h30h à 11h30

**ÉCOLE LOUIS-LABERGE**

- Lundi et mercredi 18h30 à 20h

**(relâche 14 octobre)**

- Samedi 9h à 11h00, 11h à 13h ou  
13 à 15h

**ÉCOLE GAREAU**

- Mardi et mercredi 18h30 à 21h

- Jeudi 18h30 à 20h

**(relâches 14 nov et 5 déc)**