



Club FADOQ L'Assomption
Lanaudière

FADOQ L'Assomption (50 ans et plus) - Activités AUTOMNE 2023

**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.*

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

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

ACTIVITÉS AVEC INSCRIPTION OBLIGATOIRE

Inscription Session AUTOMNE 2023 pour les nouveaux membres :

MERCREDI 6 SEPTEMBRE de 10h à 11h au centre communautaire – 379 rue Dorval

*** Certains cours peuvent être complet par suite des pré-inscriptions des anciens membres. Veuillez vérifier sur notre groupe Facebook ou appelez et laissez vos coordonnées au bureau.**

Bouger+ (Centre communautaire – 379 rue Dorval) – Maximum 35 personnes

*** Cardio, musculation et étirements tout niveau**

(45\$ pour la session 1 cours / 80\$ pour 2 cours semaine) (13 sem.) (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 12 septembre 2023 au vendredi 8 décembre 2023

Yoga (Centre communautaire – 379 rue Dorval) – Maximum 32 personnes

(55\$ pour la session) (12 semaines) (apportez tapis de sol)

- Mardi 13h00 à 14h15 ou 14h30 à 15h45

Du mardi 12 septembre 2023 au mardi 12 décembre 2023 (relâche 7 et 14 novembre)

Danse en ligne (Centre communautaire – 379 rue Dorval)

(60\$ pour la session 1 cours / 100\$ pour 2 cours semaine) (13 semaines)

- Cours Débutant (*mais doit connaître pas de base*) : Lundi 13h à 14h (Max 30 pers)
- Cours Intermédiaire : Lundi 14h15 à 15h30 (Maximum 35 personnes)
- Cours intermédiaire : Vendredi 13h à 14h15 (Maximum 35 personnes)

Du lundi 11 septembre 2023 au lundi 11 décembre 2023 (relâche lundi 9 octobre)

Extensa Fitness (Centre communautaire – 379 rue Dorval) – Max 32 personnes

*** Étirements/stretching mais en mouvement**

(45\$ pour la session) : (13 semaines) (apportez tapis de sol)

- Mercredi 11h15 à midi

Du mercredi 13 septembre 2023 au mercredi 6 décembre 2023

Zumba Gold (Centre communautaire – 379 rue Dorval) – Maximum 25 personnes

(45\$ pour la session 1 cours / 80\$ pour 2 cours semaine) (13 semaines)

- Lundi 9h30 à 10h30
- Mercredi 9h à 10h ou Mercredi 10h10 à 11h10

Du lundi 11 septembre 2023 au lundi 11 décembre 2023 (relâche le lundi 9 octobre)

FIT 50+ (Centre communautaire – 379 rue Dorval) – Maximum 25 personnes

*** Cardio et musculation de bonne intensité pour personne déjà sportive et sans problème de santé (doit pouvoir aller au sol)**

(45\$ pour la session) (13 semaines) (apportez élastiques et tapis de sol)

- Lundi 10h45 à 11h30

Du lundi 11 septembre 2023 au lundi 11 décembre 2023 (relâche le lundi 9 octobre)

Dards - Fléchettes (Vieux Fort – 270 Rue Ste Anne) – Maximum 16 personnes

(Gratuit) : (13 semaines) (apportez vos dards si possible)

- Jeudi 13h à 15h30

Du jeudi 14 septembre 2023 au jeudi 7 décembre 2023

Conversation anglaise (Maison de la culture (bibliothèque) –

375 rue St-Pierre (stationnement à l'arrière par la rue St-Jacques), 4^{ième} étage, salle #1) –

Maximum 12 personnes

(110\$ pour la session) : (13 semaines)

- Groupe #1 (débutant) : Jeudi 10h30 à midi
- Groupe #2 (intermédiaire) : Jeudi 13h à 14h30

Du jeudi 14 septembre 2023 au jeudi 7 décembre 2023

Pickleball Intérieur – NOUVEAUX JOUEURS

*** vu le nombre trop élevé de demandes, nous prioriserons les citoyens de L'Assomption
(10\$ pour la session)**

- Jeudi 18h30 à 20h (École Gareau) *(relâche 14 sept, 16 nov et 7 déc)*
- Samedi 13h à 15h (École Louis-Laberge)

Du samedi 16 septembre 2023 au samedi 16 décembre 2023

Pickleball Intérieur – INTERMÉDIAIRE/AVANCÉ (endroit selon les heures)

(10\$ pour la session)

- Lundi et mercredi 18h à 20h (École de L'Amitié) *(relâche 9 octobre)*
- Lundi et mercredi 18h30 à 20h (École Louis-Laberge) *(relâche 9 octobre)*
- Mardi et mercredi 18h30 à 21h (École Gareau)
- Samedi 9h à 11h00 (École Louis-Laberge)
- Samedi 11h à 13h00 (École Louis-Laberge)
- Samedi 8h30h à 11h30 (École de L'Amitié) *(relâche le 7 et 14 octobre)*

Du lundi 11 septembre 2023 au samedi 16 décembre 2023

ACTIVITÉS SANS INSCRIPTION (LIBRE)

Jeux libres : Boccie (pétanque intérieur) – Jeux de cartes 500 – Jeux de société - Scrabble
(Centre communautaire – 379 rue Dorval) (gratuit – café fourni mais amener votre tasse)

- Mercredi 13h (à maximum 15h30)

Du mercredi 13 septembre 2023 au mercredi 6 décembre 2023

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 (onglet «Activités et programmation»)

ou sur le groupe FACEBOOK :

«Groupe FADOQ L'Assomption (dans Lanaudière)». Suivez-nous pour ne rien manquer !!!