

## FADOQ L'Assomption (50 ans et plus) - PRINTEMPS-ÉTÉ 2024



*\*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 N., L'Assomption (QC), J5W 2H1

---

### **ACTIVITÉS AVEC INSCRIPTION OBLIGATOIRE**

Inscription par téléphone ou sur rendez-vous au bureau.

**Payable au premier cours par DÉBIT ou CHÈQUE (PAS D'ARGENT COMPTANT)**

**NON REMBOURSABLE**

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

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

\* **Cardio, musculation et étirements tout niveau (apportez élastiques et tapis de sol)**

- Mardi 9h ou 10h15 (60 minutes)

**(Entre 15\$ et 25\$ selon le nombre d'inscription)**

Du mardi 7 mai 2024 au mardi 18 juin 2024 (7 semaines)

#### **Yoga (Centre communautaire – 379 rue Dorval) – Maximum 30 personnes**

**(apportez tapis de sol)**

- Mardi 13h00 ou 14h30 (75 minutes)

**(Entre 15\$ et 25\$ selon le nombre d'inscription)**

Du mardi 7 mai 2024 au mardi 18 juin 2024 (7 semaines)

#### **Danse en ligne (Centre communautaire – 379 rue Dorval) (7 sem.)**

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

**(Entre 15\$ et 25\$ selon le nombre d'inscription)**

Du lundi 6 mai 2024 au lundi 17 juin 2024 (7 semaines)

### **Zumba Gold (Centre communautaire – 379 rue Dorval) – Maximum 35 personnes**

Lundi 9h (60 minutes) **(Entre 15\$ et 25\$ selon le nombre d'inscription)**

Du lundi 6 mai 2024 au lundi 17 juin 2024 (7 semaines)

### **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)**

- Lundi 10h15 (45 minutes) **(Entre 15\$ et 25\$ selon le nombre d'inscription)**

Du lundi 6 mai 2024 au lundi 17 juin 2024 (7 semaines)

### **Extensa Fitness (Centre communautaire – 379 rue Dorval) – Max 30 personnes**

**\* Étirements/stretching mais en mouvement**

Lundi 11h15 à midi (45 minutes) **(Entre 15\$ et 25\$ selon le nombre d'inscription)**

Du lundi 6 mai 2024 au lundi 17 juin 2024 (7 semaines)

### **ACTIVITÉS SANS INSCRIPTION DE LA FADOQ (GRATUITE)**

#### **Pickleball Extérieur (Parc des Moissons)**

- Lundi, Mardi et Samedi 9h à 12h
- Jeudi 18h à 21h

Du lundi 20 mai au samedi 7 septembre 2024

#### **Pétanque Extérieur (Parc Léo-Jacques)**

- Lundi et Mercredi 18h30 à 20h30

Du lundi 13 mai au mercredi 16 octobre septembre 2024

### **ACTIVITÉS SANS INSCRIPTION DE LA VILLE DE L'ASSOMPTION**

Le Zumba Gold, Le Bouger+ et le Yoga 50 ans et plus sont habituellement continuer en été avec la collaboration de la ville de L'Assomption en extérieur au parc Léo-Jacques.

Horaire et prix à voir sur le site de la Ville de L'Assomption (onglet Loirsirs, Culture et Tourisme, pamphlet spécial des activités estivale d'ÉTÉ 2024).

### **SORTIES ET VOYAGES**

#### **Plus d'une dizaine de sorties/minis voyages prévus printemps/été/automne 2024**

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 !!!