

FADOQ L'Assomption - Activités HIVER-PRINTEMPS 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 sanitaire en fonction.

Téléphone : 450-589-5671 poste 3060 (laissez vos coordonnées et on vous rappellera aussitôt disponible)

Courriel : fadoqllassomption@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 HIVER 2023 (centre communautaire – 379 rue Dorval) : Mercredi 18 janvier 2023 10h

* 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.

A.G.A 2023 : Mardi 16 mai 2023 – 13h30

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

(40\$ pour 1 fois semaine ou 70\$ pour 2 fois semaine) (14 semaines)

- Mardi et/ou vendredi 8h30 à 9h30
- Mardi et/ou vendredi 9h45 à 10h45
- Mardi et/ou vendredi 11h à midi

Du mardi 24 janvier 2023 au vendredi 5 mai 2023 (relâche le mardi 7 mars et le vendredi 10 mars)

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

(50\$ pour la session) (14 semaines)

- Mardi 13h00 à 14h15 **OU** 14h30 à 15h45

Du mardi 24 janvier 2023 au mardi 2 mai 2023 (relâche le mardi 7 mars)

Danse en ligne (Centre communautaire – 379 rue Dorval)

(55\$ pour la session 1 cours / 90\$ pour 2 cours semaine) (14 semaines)

- Cours Débutants : Lundi 13h à 14h (Maximum 30 personnes)
- Cours Réguliers : Lundi 14h15 à 15h30 (Maximum 35 personnes)
- Cours Réguliers : Vendredi 13h à 14h15 (Maximum 35 personnes)

Du lundi 23 janvier 2023 au lundi 8 mai 2023 (relâche lundi 6 mars, vendredi 10 mars et lundi 10 avril)

Extensa Fitness – Flexibilité/Stretching (Centre communautaire – 379 rue Dorval) –

Maximum 35 personnes

(40\$ pour la session) : (14 semaines)

- Mercredi 11h15 à midi

Du mercredi 25 janvier 2023 au mercredi 10 mai 2023 (relâche le mercredi 15 février et le mercredi 1 mars)

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

(40\$ pour la session 1 cours / 70\$ pour 2 cours semaine) (14 semaines)

- Lundi 9h à 10h **OU** Lundi 10h15 à 11h15
- Mercredi 9h à 10h **OU** Mercredi 10h10 à 11h10

Du lundi 23 janvier 2023 au mercredi 10 mai 2023

(relâche le mercredi 15 février, le lundi 27 février, le mercredi 1 mars et le lundi 10 avril)

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

(100\$ pour la session) : (14 semaines)

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

Du jeudi 26 janvier 2023 au jeudi 4 mai 2023 (relâche le jeudi 9 mars)

Pickleball Intérieur – NOUVEAUX JOUEURS (École Louis-Laberge) – Maximum 20 personnes

(gratuit)

- Samedi 11h35 à 14h

Du samedi 21 janvier 2023 au samedi 27 mai 2023 (relâche le samedi 11 mars)

Pickleball Intérieur – INTERMÉDIAIRE/AVANCÉ (endroit selon les heures) – Maximum 54 personnes

(gratuit)

- Lundi, mercredi, jeudi 18h à 20h (**École de L'Amitié**)
(relâches le 25 janvier, 2, 16 et 23 février, 6, 8, 9 et 13 mars, 10 et 27 avril)
- Lundi, Mercredi 18h30 à 20h (**École Louis-Laberge**)
(relâches 18 janvier, 1, 6 et 8 mars et le 10 avril)
- Samedi 9h à 11h30 (**École Louis-Laberge**) (relâche le 11 mars)
- Samedi 8h30h à 11h30 (**École de L'Amitié**) (relâche le 11 et 25 mars)

Du lundi 16 janvier 2023 au samedi 27 mai 2023

ACTIVITÉS SANS INSCRIPTION (LIBRE)

Jeux libres : Boccia – Jeux de cartes – Jeux de société (Centre communautaire – 379 rue Dorval)

(gratuit)

- Mercredi 13h (à maximum 16h)

Du mercredi 25 janvier 2023 au mercredi 10 mai 2023 (relâche 15 février)

Scrabble (Centre communautaire – 379 rue Dorval)

(gratuit – amener votre jeu de scrabble si possible)

- Mercredi 13h (à maximum 16h)

Du mercredi 25 janvier 2023 au mercredi 10 mai 2023 (relâche 15 février)

Groupe de musique L'HARMONIE

Tous les vendredis de midi à 16h au vieux fort

Pour information : Serge L'Épicié au (450) 704-3839