

**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

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^{ième} 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 1-3)

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 merc. 11 sept. au merc. 4 déc.
(relâche 2 octobre)

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 !!!

**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.

(relâche 28 novembre)

Yoga sur chaise – 50\$ la session

- Jeudi 11h à midi

Du jeudi 12 sept. au jeudi 5 déc.

(relâche 28 novembre)

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.

(relâche 2 octobre)

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.

(relâche 2 octobre)

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)