

*\*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  
**Web** : www.fadoqassomption.ca

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

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

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

### **Adresses des activités :**

**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  
**Parc Léo-Jacques** : Sur le Boul. Barret  
**Parc Robert-Duguay** : 990, Mté Cormier  
**Maison de la culture (bibliothèque)** : 375, St-Pierre (stationnement rue St-Jacques)



# **FADOQ DE L'ASSOMPTION (50 ans et plus) HIVER 2025**

**Inscription pour les nouveaux  
membres :  
MERCREDI 4 DÉCEMBRE  
de 10h à 11h au  
centre communautaire  
379 rue Dorval**

**(PAIEMENT PAR DÉBIT OU CHÈQUE  
SEULEMENT – AUCUN COMPTANT)**

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

Dépliant version 2-1

**Mercredi jeux libres (gratuit  
et sans inscription)** : Boccie  
(pétanque intérieur) – Dards  
(fléchettes) - Pétanque Atout –  
Jeux de poches – Shuffleboard -  
Cartes (500)

*(café fourni mais amener votre tasse)*  
- Mercredi 13h (à max 15h30)  
Du merc. 15 janvier au merc. 7 mai  
(relâche 5 mars)

**Pickleball Intérieur**  
**(endroit selon les heures)**

\* vu le nombre élevé de demandes, il  
pourrait y avoir priorisation des citoyens de  
L'Assomption lors des nouvelles inscriptions  
10\$ pour la session  
Du lundi 13 janvier au samedi 17 mai

### **ÉCOLE L'AMITIÉ**

- Lundi et 18h 30 à 20h  
*(relâches 3 mars et 21 avril)*  
- Samedi 8h30h à 11h30  
*(relâches 22 février et 8 mars)*

### **ÉCOLE LOUIS-LABERGE**

- Lundi et mercredi 18h30 à 20h  
*(relâches 3 et 5 mars, 9 et 21 avril)*  
Samedi 9h à 11h00, 11h à 13h,  
13 à 14h30 ou 14h30 à 16h  
*(relâche 8 mars)*

### **ÉCOLE GAREAU**

- Mardi et mercredi 18h30 à 21h  
*(relâches 4 et 5 mars)*  
- Jeudi 18h30 à 20h  
*(relâches 23 janv, 6 et 20 mars,  
10 avril)*

### **Bouger+ (Centre communautaire)**

\* Cardio, muscul. et étirements tout niveau  
(option chaise sans aller au sol possible)

40\$ pour la session 1 fois semaine

70\$ pour 2 fois 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 14 janvier au vend. 25 avril

(relâches 28 et 31 janvier, 4, 7 et 18 mars)

### **Yoga (Centre communautaire)**

55\$ pour la session

(apportez tapis de sol et si besoin blocs de yoga)

**Dyna :** Yoga axé relaxation et bien-être pour tous (qui peut aussi être fait avec chaise)

- Mardi 13h00 à 14h15

- Mardi 14h30 à 15h45

Du mardi 14 janv. au mardi 22 avril

(relâches 4, 11 et 18 mars)

**Isabelle :** Yoga positionnel pour personne ne souffrant d'aucun problème de mobilité et qui peut aller au sol

- Jeudi 9h30 à 10h45

Du jeudi 16 janvier au jeudi 24 avril

(relâche 6 mars)

### **Yoga avec chaise (centre com.) :**

\* Pour personne avec mobilité réduite ou qui veulent recommencer à bouger doucement.

50\$ la session

(apportez tapis de sol et si besoin blocs de yoga)

- Jeudi 11h à midi

Du jeudi 16 janvier au jeudi 24 avril

(relâche 6 mars)

### **Zumba Gold (Centre comm.)**

40\$ pour la session 1 fois semaine

70\$ pour 2 fois semaine)

- Lundi 9h30 à 10h30

- Mercredi 9h à 10h

- Mercredi 10h10 à 11h10

Du lundi 13 janvier au merc 23 avril

(relâches 20 janvier, 3 et 5 mars, 21 avril)

### **FIT 50+ (Centre communautaire)**

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

40\$ pour la session

(apportez élastiques et tapis de sol)

- Lundi 10h45 à 11h30

Du lundi 13 janvier au lundi 14 avril

(relâches 20 janvier et 3 mars)

### **FlowFit 50+ (Centre com.)**

\* Exercices de flexibilité, de mobilité et de renforcement musculaire en douceur (option chaise sans aller au sol possible)

40\$ pour la session

(apportez tapis de sol)

- Mercredi 11h15 à midi

Du merc. 15 janvier au merc. 23 avril.

(relâche 5 mars)

### **Conversation anglaise**

#### **(Maison de la culture - 4<sup>ième</sup> étage)**

100\$ pour la session

- **Débutant :** Jeudi 12h30 à 14h

- **Intermédiaire :** Jeudi 14h15 à 15h45

Du jeudi 16 janvier au jeudi 24 avril

(relâche 6 mars)

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

**COURS :**

50\$ pour la session 1 fois semaine

80\$ pour 2 fois semaine

- **Débutant (pas novice)**

(doit connaître pas de base)

Lundi 13h à 14h

- **Intermédiaire**

Lundi 14h15 à 15h30

Vendredi 13h à 14h15

Du lundi 13 janvier au vend. 25 avril

(relâches 20 jan., 3, 5 et 7 mars et 21 avril)

### **PRATIQUE : (intermédiaire et +)**

Sans inscription - 7\$ par soir

Mercredi de 19h à 21h

Du merc. 15 janvier au merc. 23 avril

(relâche 5 mars)

### **SOUPERS : (inscription obliga.)**

Premier samedi du mois : 1 février, 1 mars, 5 avril et 3 mai

### **Marche de groupe (60 minutes)**

12\$ pour les 6 semaines

(ou 3\$ par marche)

- **Débutant :** Lundi 9h30

- **Intermédiaire :** Mercredi 9h30

**Semaine 1, 2 et 3 :** Départ du centre communautaire

**Semaine 4, 5 et 6 :** Départ au parc Robert-Duguay

Du lundi 10 mars au merc. 16 avril

### **Groupe HARMONIE :**

Pour informations ou prestations, appelez Serge L'Épicié au 450-540-0544