

Membres du Club FADOQ Cœurs Joyeux de St-Eustache ACTIVITÉS/COURS /Automne 2026 12 semaines (sauf indication contraire)					
Cours	JOUR	DÉBUT	HEURE	LOCAL	COÛT
Atelier Peinture à huile (nouveau <i>té</i>)	Lundi	14 sept.	18h30 à 20h30(2H00)	205	120\$ + achat Équipement \$
Danse en ligne					
Débutant 2 (pour ceux qui ont suivi Débutant 1)	Lundi	14 sept.	13h00 à 14h15 (1h15)	Salle Jean Labelle	75\$
Intermédiaire	Lundi	14 sept.	14h30 à 15-45 (1h15)		75\$
Débutant 1	Jeudi	17 sept	13h15 à 14h15		60\$
Pratiques	Mardi	15 sept.	13h00 à 15h30		5\$/participation
Club de marche1(10 sem.)	Lundi	7 sept.	9h30 à 10h30	Stat. Petite Église	50\$/90\$ 2 jours
Club de marche2(10 sem.)	Vendredi	11 sept.	9h30 à 10h30	Stat. Petite Église	50\$/90\$ 2 jours
Danse Sportive 1(10 sem.)	Mardi	8 sept.	9h30 à 10h30	208-211	50\$
Danse Sportive 2 (10 sem.)	Jeudi	10 sept.	11h00 à 12h00	208-211	50\$
Danse Yoga (Maryse Loranger)	Mardi	15 sept.	10h45 à 11h45	Compl. Aqua.	60\$
Équilibre et Tonus 1	Mercredi	16 sept.	13h00 à 14h00	201	60\$
Équilibre et Tonus2 (10 sem.)	Vendredi	18 sept.	13h00 à 14h00	208-211	50\$
Espagnol déb (10 sem.)	Jeudi	17 sept.	10h à 11h30 (1h30)	312	75\$
Gyrokinesis 1	Mardi	15 sept.	9h30 à 10h30	Compl. Aqua.	60\$
Gyrokinesis 2	Vendredi	18 sept.	9h30 à 10h30	Compl. Aqua.	60\$
Mise en forme 50+ 1(10 sem.)	Mercredi	9 sept.	13h00 à 14h00	Pav. Chénier	50\$
Mise en forme 50+ 2(10 sem.)	Jeudi	10 sept.	9h30 à 10h30	208-211	50\$
Mise en forme Douceur1(10 sem.)	Mardi	8 sept.	11h00 à 12h00	208-211	50\$
Mise en forme Douceur2(10 sem.)	Mercredi	9 sept.	14h15 à 15h15	Pav. Chénier	50\$
Mobilité1 + musculation 60+	Mercredi	16 sept.	14h15 à 15h15	201	60\$
Mobilité2+ musculation 60+ (10 sem.)	Vendredi	18 sept.	14h15 à 15h15	208-211	50\$
Pilates (Daniel Cadieux)(10 sem.)	Lundi	14 sept.	10h00 à11h00	Pav. Chénier	50\$
Tai-Chi	Mardi	15 sept.	13h00 à 14h00	Comp. Aqua.	60\$
Yoga chaise 1 (10 sem.)	Lundi	14 sept.	13h00 à 14h00	205	50\$
Yoga chaise 2 INTER (10 sem.)	Lundi	14 sept.	14h15 à 15h15	205	50\$
Yoga chaise 3	Jeudi	17 sept.	16 h à 17h	208-211	60\$
Yin Yoga	Jeudi	17 sept.	14h15 à 15h45 (1h30)	208-211	90\$
Yoga étirements	Mercredi	16 sept.	11h00 à 12h00	208-211	60\$
Zumba Gold tonus	Mercredi	16 sept.	9h30 à 10h30	208-211	60\$
Zumba Gold	Jeudi	17 sept.	13h00 à 14h00	208-211	60\$
Les salles 201, 205, 208-211 et 312 sont à la Maison du Citoyen, Salle Jean-Labelle, 367 rue Godard, St-Eustache. Compl. Aqua. = Complexe Aquatique St-Eustache, 230 Boul. Arthur Sauvé, St-Eustache.					

***** ATTENTION ***** Le Club FADOQ Cœurs Joyeux de St-Eustache n’offrira plus le cours d’Aqua forme.					
ACTIVITÉS	JOUR	DÉBUT	HEURE	LOCAL	COÛT
Bridge	Mardi	15 sept	13h00 à 16h30	201	5\$/participation
Cartes (la séquence)	Mercredi	9 sept.	18h30 à 21h30	213	Gratuit 
Palet (Shuffleboard)	2 jeudis par mois	17sept. 24sept. 15 oct. 29 oct. 12 nov. 26 nov.17 dec.	19h00 à 21h30	208-211	Gratuit 
Pétanque	Lundi	14 sept	18h30 à 21h30	208-211	Gratuit 
Scrabble (duplicate)	Jeudi	17 sept	9h30 à 11h30	205	Gratuit 
Atelier Fadoq IPHONE et IPAD (6 sem)	mardi	15 sept	9h à 12h	312	105\$
 Gratuit avec carte de membre du Club FADOQ Cœurs Joyeux de St-Eustache Inc. Pour obtenir votre carte de membre FADOQ, vous devez être âgé de 50 ans et plus. Le coût est de \$30 par année ou 55\$ pour 2 ans, payable par <u>carte débit ou carte de crédit, argent comptant ou par chèque à l’ordre de :</u> <u>CLUB FADOQ CŒURS JOYEUX de ST-EUSTACHE INC.</u>					

ÉVÉNEMENTS ET SORTIES				
Les prix sont pour les membres du Club FADOQ Cœurs Joyeux de St-Eustache				
	PRIX	DATE	HEURE	LIEU
BBQ	20\$	19 août	11h30	Cabane Lalande
Rallye Bottine	25\$	10 sept.	13h00	Pav. Chénier
Halloween	25\$	23 oct.	18h00	Salle 208-211
Karaoké	10\$	20 nov.	13h30	Salle 208-211
Diner de Noël	À venir	4 déc.	11h30	Chalet du Ruisseau
Souper spectacle « Grease »	À venir	19 déc.	À venir	Espace St-Denis