

Programmation d'automne 2023

Club FADOQ St-Louis de France

Fin des activités le 15 décembre 2023

| Centre | Début | Activité | Heures | Local |
|--------------------|--|-----------------------|--|-----------------------|
| St Louis de France | Jeudi 12 Octobre | Entraînement physique | Lundi 13 à 15 hrs * Jeudi 9:30 à 11 hrs | Salle 101 + SS 101 |
| | Lundi 16 Octobre | Tricot/crochet | Lundi 13 à 15 hrs * | Salle 107 |
| | Mercredi : 20 septembre | Ping Pong | Lundi 13 à 15 hrs * Mercredi 13 à 15 hrs | Salle 105 |
| | Mercredi : 20 septembre | Émail *** | Mercredi 11 à 15 hrs | Salle 102 |
| | Jeudi 12 Octobre | Dessin/peinture | Mercredi 13 à 15 hrs | Salle 107 |
| | Mercredi : 20 septembre | Yoga sur chaise | Mercredi 10 à 11 hrs | Salle 107 |
| | Mercredi : 20 septembre Lundi et jeudi : 12 Octobre | Bibliothèque | Lundi 13 à 15 hrs * Mercredi 13 à 15 hrs Jeudi 9:30 à 11 hrs | |

| | | | | |
|---------------------|--------------|-------------------------|-----------------------|------------|
| Centre Noël Brulart | 20 septembre | Vie Active | Mercredi 10 à 11 hrs | Salle 206 |
| | 20 septembre | Cartes et jeux de table | Mercredi 13 à 15.30** | Salle RC03 |

* Fermé le lundi 09 Octobre congé

** Local 213 A le 01 Novembre

*** Des frais de 40\$ exigibles aux nouveaux participants

Responsables d'ateliers

| Activité | Responsable | Téléphone |
|------------------------------|--|------------------|
| Entraînement physique | Pierre Dachdjian | 418 658-7397 |
| Peinture et de dessin | bedros32@hotmail.com | |
| Tricot et crochet | Jeanine Bélec bedros32@hotmail.com | 418 658-7397 |
| Ping Pong | Renaud Pelletier Pelletier.renaud@hotmail.com | 418 651-5201 |
| Vie Active | Linda Tardif t.linda@videotron.ca | 418 659-2089 |
| Email | Francine Soulard Francinesoulard1@hotmail.com | 418 657-7786 |
| Cartes et autres | Francine Sarah Gauthier fauli@videotron.ca | 418 656-4370 |
| Yoga Sur chaise | Nicole Simard Nicole.simard1954@gmail.com | 418 456-4893 |

Information sur les activités

Entraînement physique :

- L'objectif de cette activité est de permettre aux participants de maintenir la forme tout en s'amusant.
- Tenue recommandée : espadrilles et vêtements confortables
- Matériel de base fourni
- Le responsable vous indique sur place les besoins additionnels.

Tricot et crochet :

- Au choix des participants
- Chacun apporte son matériel
- Les attentes et besoins additionnels seront précisés avec la responsable

Yoga relaxation sur chaise :

- Tenue confortable recommandée pour profiter des bienfaits de l'activité.
- La responsable vous indique sur place si besoins additionnels

Vie Active :

- Le but de l'activité est d'offrir une occasion d'améliorer sa condition physique à travers d'exercices simples et adaptées
- Tenue recommandée : espadrilles et vêtements confortables
- Matériel de base fourni
- La responsable vous indique sur place les besoins additionnels

Atelier d'email :

- Les nouveaux participants auront à défrayer un coût de 40\$ pour couvrir des frais de matériel
- Ces ateliers vous permettront de développer votre créativité dans un environnement convivial
- La responsable vous donnera sur place des consignes particulières au besoin

Peinture et dessin :

- Activité offert tant aux personnes débutantes que celles plus avancées
- Le responsable s'ajustera aux besoins individuels.
- Le médium est au choix des participants
- Matériel requis au premier cours : papier crayons (HB)
- Le responsable vous précise sur place les besoins additionnels