

Projet : Programmation d'automne 2024

Club FADOQ St-Louis de France

Début des activités semaine du 16 septembre, Fin des activités le 20 décembre 2024

Centre des Loisirs Saint Louis de France

1560 route de L'Église

Activité	Heures	Local
Entraînement physique	Lundi 9 :30 à 11hrs Jeudi 9:30 à 11hrs	Salle 101 + RC01
Tricot/crochet	Lundi 13 à 16hrs	Salle RC01
Ping Pong Prendre note que cette activité fait relâche tout le mois d'octobre	Lundi 13 à 15hrs Mercredi 13 à 15hrs Jeudi 9 :30 à 11hrs	Salle 105
Émail	Mercredi 11 à 15hrs	Salle 102
Dessin/peinture	Mercredi 13 à 15hrs	Salle 107
Bibliothèque	Lundi 13 à 15hrs Mercredi 13 à 15hrs Jeudi 9:30 à 11hrs	

Centre Communautaire Noël Brulart

1229 Ave Chanoine Morel

Activité	Heure	Local
Vie Active	Mercredi 10 à 11 hrs	Salle 206
Cartes et jeux de table	Mercredi 13 à 16hrs	Salle RC03

Responsables d'ateliers

Activité	Responsable	Téléphone
Entraînement physique Peinture et de dessin	Pierre Dachdjian bedros32@hotmail.com	418 658-7397
Tricot et crochet	Jeanine Bélec bedros32@hotmail.com	418 658-7397
Ping Pong	Alain Turcotte alain.turcotte2@gmail.com	418 686-2801
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

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

Vie Active :

Conçu pour faire bouger les gens âgés de 50 ans et plus. Viactive est un programme d'activité physique permettant notamment d'améliorer la force et l'endurance musculaire, la flexibilité, l'équilibre et l'agilité à l'aide de routines d'exercices adaptées et sécuritaires. Ces routines, dont les thèmes et les objectifs sont variés, sont exécutées

en groupe afin de briser l'isolement et de favoriser les contacts sociaux. Elles sont offertes gratuitement pour les membres de notre club et à un prix minime de 10\$ pour les non membres et ce, pour l'année. Elles sont animées par une bénévole dûment formée.

- Le but de l'activité est d'offrir une occasion d'améliorer sa condition physique à travers de'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