

PARTENAIRES



Club FADOQ Cap-Rouge Inc.
Québec et Chaudière-Appalaches



COMMENDITAIRES



1130 boul. de la Chaudière
Québec (QC) G1Y 3J9



1221 rue Charles-Albanel
Québec (QC) G1X 4V1



3730 rue du Campanile
Québec (QC) G1X 4G6



3520 rue de l'Hêtrière
Saint-Augustin-de-Desmaures
(QC) G2G 2L5



811 route Jean-Gauvin
Québec (QC) G1X 4V9



1650 av. Jules-Verne
Québec (QC) G2G 2R1



3373 rue de l'Hêtrière
Québec (QC) G3A 0M2



1243 rue Charles-Albanel
Québec (QC) G1X 4V1



1550 av. Jules-Verne
Québec (QC) G2G 2R5



4307 rue Saint-Félix
Québec (QC) G1Y 1X6



1500 av. Jules-Verne
Québec (QC) G2G 2R5



3525 rue de l'Hêtrière
Saint-Augustin-de-Desmaures
(QC) G3A 0C1



1108 boul. de la Chaudière
Québec (QC) G1Y 0A6



206 rang Saint-Joseph
Saint-Ubalde (QC) G0A 4L0

CLUB FADOQ CAP-ROUGE INC.

Centre communautaire de Cap-Rouge
4473 rue Saint-Félix, Québec (QC) G1Y 3A6

581-307-2251 (présidente)

Courriel : franceplumo@gmail.com

Site web : <https://club.fadoq.ca/T046>

CONSEIL D'ADMINISTRATION

- France Savard, *présidente* 581-307-2251
 Richard Levesque, *vice-président* 418-653-2028
 Madeleine Mailloux, *secrétaire* 418-871-1037
 Lucie Gobeil, *trésorière* 418-870-1374
 Claire Maheux, *registraire* 418-658-3417
 Lucienne Moreau, *administratrice* 418-659-3970
 Jacques Laflèche, *administrateur* 418-955-6484

RESPONSABLES DES ACTIVITÉS

- Bridge / Jacques Laflèche
418-955-6484 / jacqueslafleche@me.com
- Bridge Perfectionnement / Jacques Laflèche
418-955-6484 / jacqueslafleche@me.com
- Billard, Whist Militaire, Qi Gong
Yoga (sur chaise & Hatha) / Richard Levesque
418-653-2028 / riclev2020@gmail.com
- PIED, Zumba Gold, Ma vie en héritage,
Danse country / France Savard
581-307-2251 / franceplumo@gmail.com
- Musclez vos méninges / Murielle Duchesneau
418-614-2543 / duchesneau.007@videotron.ca
- Danse en ligne, Pétanque / Madeleine Mailloux
418-871-1037 / madeleine4436@gmail.com

Cours de tricot / Charlotte Ratté
418-878-2277 / rattecharlotte@yahoo.ca

À vos tricots ! / Lucie Johnson
418-261-2789 / lucie.simone@gmail.com

CARTES DE MEMBRE
Claire Maheux
418-658-3417 / clairemaheux@outlook.com

PROGRAMME DES ACTIVITÉS

2025 - 2026

Session Hiver/Printemps 2026

Session Été 2026



Le bonheur, c'est posséder ces choses
immatérielles (l'amour, l'amitié,
la spiritualité) que tout l'or
du monde ne pourra jamais acheter.

Catherine Rambert

Activités		Jour	Heures	Janv.	Fév.	Mars	Avril	Mai	Endroit
Activités régulières <i>(Billard, Bridge, Cartes, Crib, Bingo)</i>		Mer.	13:00-16:30	7,14,28	4,11,18,25	4,11,18	1,15,22,29	6,13	Cap-Rouge, 113, 114, 131 Bridge: Nicolas-Juneau B
Dîner communautaire & Bingo Spécial		Mer.	10:00-16:30	21	-	-	8	-	Cap-Rouge, 113, 114, 131 Bridge: Nicolas-Juneau B
Brunch des amoureux de la vie		Mer.	11:00-13:00	-	11	-	-	-	Cap-Rouge, Nicolas-Juneau B
Tournoi de cartes & Dîner <i>(500, Charlemagne, Salade de fruits, Crib, Bridge)</i>		Mer.	10:00-16:30	-	-	25	-	-	Cap-Rouge, 113, 114, 131 Bridge: Nicolas-Juneau B
Assemblée générale annuelle + Dîner		Mer.	10:00-13:00	-	-	-	-	6	Cap-Rouge, 113
Whist Militaire Richard Levesque	Hebdomadaire	Mar.	13:00-16:30	6,13,20,27	3,17,24	3,10,17,24,31	7,14,21,28	5,12	Cap-Rouge, Nicolas-Juneau B
				-	10	-	-	-	Cap-Rouge, RC22
	Tournoi	Sam.	13:00-16:30	3	4	-	-	-	Cap-Rouge, RC19
				-	-	7	4	-	Cap-Rouge, Nicolas-Juneau B
Musclez vos méninges		Murielle Duchesneau	Lun.	13:30-15:30	12,19,26	2,9,16,23	2,9,16	-	Cap-Rouge, RC05 (Conseil)
Bridge-Perfection Hervé Chatagnier	Intermédiaire	Ven.	09:30-11:30	16,23,30	6,13,20,27	6,13	10	-	Cap-Rouge, RC05 (Conseil)
	Débutant	Ven.	13:00-15:00	16,23,30	6,13,20,27	6,13,20	-		
VIACTIVE	Michèle Delisle	Lun.	14:00-15:00	12,19,26	2,9,16,23	2,9,16,23,30	-	-	Cap-Rouge, Nicolas-Juneau
	Harry Ahn	Jeu.	14:00-15:00	15,22,29	5,12,19,26	5,12,19,26	2	-	Cap-Rouge, RC05 (Conseil)
PIED Jérémy Paquet	1re séance	Mar.	15:00-16:00	13,20,27	3,17,24	3,17,24,31	7	-	Cap-Rouge, RC05 (Conseil)
	-			-	10	-	Cap-Rouge, RC19		
Zumba Gold Lucie Verret	1er groupe	Mar.	12:30-13:30	13,20,27	3,17,24	17,24,31	7,21,28	-	Cap-Rouge, RC05 (Conseil)
	2e groupe	Mar.	13:45-14:45						
Yoga Isabelle Ayotte	Sur chaise	Mar.	13:30-14:30	13,20,27	3,10,17,24	3,10,17,31	7	-	Champigny, RC13
	Hatha	Mar.	15:00-16:00						
	Sur chaise	Jeu.	13:30-14:30	15,22,29	5,12,19,26	5,12,19	9,16	-	Cap-Rouge, RC22
Qi Gong	Christine Couturier	Mer.	10:15-11:15	14,21,28	4,18,25	4,18,25	1,8, 15	-	Champigny, RC13
Ma vie en héritage	Yolande Vendette	Jeu.	13:00-16:00	15,29	12,26	12,26	9,23	-	Cap-Rouge, 131
Cours de tricot	Charlotte Ratté	Lun.	13:00-15:00	12,19,26	2,9,16,23	2	-	-	Cap-Rouge, 114
À vos tricots !	Lucie Johnson	Jeu.	13:00-15:30	8,15,22,29	5,12,19,26	5,12,19,26	2,9,16,23,30	7,14	Cap-Rouge, 114
Danse en ligne Lily Gauvin	Débutant plus	Lun.	13:00-14:00	12,19,26	2,9,16,23	2,9,16,23,30	-	-	Champigny, RC13
Danse country Sylvain Couillard	Initiation / Ultra débutant	Lun.	14:30-15:30	-	23	2,9,16,23,30	13,20,27	4	Champigny, RC13
Danse en ligne Michèle Delisle	Débutant	Ven.	13:30-14:30	16,23,30	6,13,20,27	6,13,20,27	10	-	Cap-Rouge, Nicolas-Juneau
	Débutant 2e année	Ven.	14:45-15:45						
Danse Country Francine Lemieux	Porte ouverte	Dim.	13:00-14:00	18	-	-	-	-	Cap-Rouge, Nicolas-Juneau
Déjeuner amical		Mar.	10:00-12:00	13	17	10	14	12	Endroit à confirmer
Dîner à la Cabane à sucre		Jeu.	11:00-14:00	-	-	-	2	-	Érablière le Chemin du Roy Saint-Augustin-de-Desmaures
Conférence	Sujet à confirmer	Lun.	09:30-11:30	19	-	-	-	-	Cap-Rouge, RC05 (Conseil)
		Mar.	09:30-11:30	-	-	17	-	-	
		Ven.	10:00-12:00	-	-	-	-	8	
Venez danser avec Michèle !		Sam.	14:00-16:00	24	28	28	25	-	Cap-Rouge, Nicolas-Juneau
Souper de Fin de saison		Sam.	17:30-22:30	-	-	-	-	16	Cap-Rouge, Nicolas-Juneau

Activités		Jour	Heures	Mai.	Juin	Juillet	Août	Endroit
Journée Plein Air des Aînés - 34e édition		Mer.	09:30-18:00	-	10	-	-	Base Plein Air Sainte-Foy, Québec
Bridge Jacques Lafèche	Hebdomadaire	Mer.	13:00-16:30	20,27	3,17	8,15,22,29	5,12,26	Cap-Rouge, 113
Whist Militaire Richard Levesque	Hebdomadaire	Mar.	19:00-22:00	-	9,16,23,30	7,14,21,28	4,11,18	Cap-Rouge, Nicolas-Juneau B
				-	-	-	25	Cap-Rouge, RC19
Pétanque Madeleine Mailloux	Hebdomadaire	Lun.	18:30-22:00	25	1,8,15,22,29	6,13,20,27	3,10,17,24	Cap-Rouge, Parc des Écores
		Mer.	18:30-22:00	27	3,17,24	1,8,15,22,29	5,12	
	Tournoi	Mer.	12:30-16:00	-	-	-	26	
Sorties	Souper/théâtre Beaumont-St-Michel	Mar,	16:00-23:15	-	23	-	-	Saint-Michel-de-Bellechasse (Québec)
	Parc Marie-Victorin	Ven.	À confirmer 10 jrs avant	-	-	10	-	Kinsey Falls (Québec)
	Dîner/théâtre La Roche à Veillon	Sam.	09:30-18:30	-	-	18	-	Saint-Jean-Port-Joli (Québec)
	Journée champêtre	Ven.	À confirmer 10 jrs avant	-	-	-	7	Lanaudière (Québec)
Venez fêter le 55e !		Mer.	14:00-22:30	-	-	-	19	Cap-Rouge, Nicolas-Juneau