

PARTENAIRES



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'Hétrière
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'Hétrière
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'Hétrière
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
Nicole Mathieu, *secrétaire* 418-614-6556
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 / jacqueslaflèche@me.com
Bridge - Perfectionnement / Andrée Mignault
418-522-0992 / migdion@videotron.ca
Whist Militaire, Qi Gong, Qi Gong sur chaise.
Yoga sur chaise, Hatha Yoga / Richard Levesque
418-653-2028 / riclev2020@gmail.com
Danse country (mardi), Ma vie en héritage
Claire Maheux / 418-658-3417
clairemaheux@outlook.com
Danse en ligne, Pétanque / Madeleine Mailloux
418-871-1037 / madeleine4436@gmail.com
Cours de tricot / Charlotte Ratté
418-878-2277 / rattecharlotte@yahoo.ca
Club de marche, À vos tricots ! / Lucie Johnson
418-261-2789 / lucie.simone@gmail.com

CARTES DE MEMBRE

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

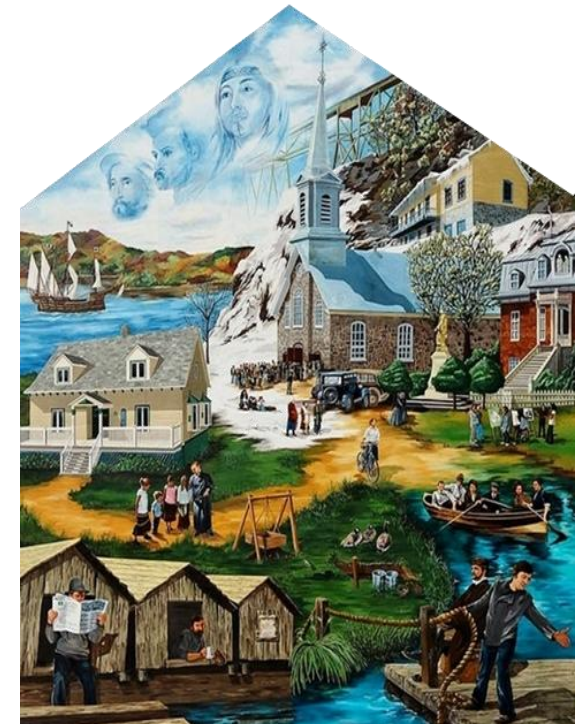


Club FADOQ Cap-Rouge Inc.
Québec et Chaudière-Appalaches

PROGRAMME DES ACTIVITÉS

2025 - 2026

Session Automne 2025



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

SESSION AUTOMNE - 2025	Activités		Jour	Heures	Sept.	Oct.	Nov.	Déc.	Endroit
	Buffet de la rentrée		Mer.	10:30-13:00	3	-	-	-	Cap-Rouge, Nicolas-Juneau
	Activités régulières (Billard,Bridge,Cartes,Crib,Bingo)		Mer.	13:00-16:30	3,10,17,24	1,8,15,22,29	5,12,19,26	3	Cap-Rouge, 113, 114, 131 Bridge: Nicolas-Juneau B
	Dîner communautaire & Bingo Spécial		Mer.	11:00-12:45	17	-	12	-	Cap-Rouge,113, 131
	Viactive		Lun.	14:00-15:00	22,29	6,20,27	3,10,17,24	1	Cap-Rouge, Nicolas-Juneau
	Whist Militaire	Hebdomadaire	Mar.	13:00-16:30	9,16,23,30	7,14,21,28	4,11,18,25	2,9,16	Cap-Rouge, Nicolas-Juneau B
		Tournoi	Sam.		13	4	8	-	Cap-Rouge,113
	Yoga Isabelle Ayotte	Sur chaise	Mar.	13:30-14:30	9,16,23,30	7,14,21,28	4,11,18,25	-	Champigny, RC13
			Jeu.	13:30-14:30	11,18,25	2,9,16,23,30	6,13,20,27	-	RC22
		Hatha	Mar.	15:00-16:00	9,16,23,30	7,14,21,28	4,11,18,25	-	Champigny, RC13
	Qi Gong - Christine Couturier		Mer.	10:15-11:15	10,17,24	1,8,15,22,29	5,12,19,26	-	
	Bridge - Perfection - Hervé Chatagnier		Ven.	09:30-11:30	12,19,26	3,10,17,24,31	7,14	-	Cap-Rouge,113
	Ma vie en héritage - Yolande Vendette		Jeu.	13:00-16:00	11,25	9,23	6,20	4	Cap-Rouge, 131
	Cours de tricot - Charlotte Ratté		Lun.	13:00-15:00	29	6,20,27	3,17,24	1	Cap-Rouge,114
	À vos tricots ! - Lucie Johnson		Jeu.	13:00-15:30	4,11,18,25	2,9,16,23,30	6,13,20,27	4	Cap-Rouge,114
	Danse en ligne Lily Gauvin	Débutant	Lun.	13:00-14:00	8,15,22,29	6,20,27	3,10,17,24	1	Champigny, RC13
	Danse Country Nicole Massé	Débutant	Mar.	10:00-11:00	16,23,30	7,14,21,28	4,11,18,25	2	Cap-Rouge, RC22
	Danse en ligne Michèle Delisle	Débutant 1	Ven.	13:30-14:30	12,19,26	3,10,24,31	7,14,21,28	5	Cap-Rouge, Nicolas-Juneau
		Débutant 2		14:45-15:45	12,19,26	3,10,24,31	7,14,21,28	5	
	Déjeuner amical		Mar.	10:00-12:00	9	14	18	-	Endroit à confirmer
			Jeu.		-	-	-	4	Tutti Frutti, Quatre-Bourgeois
	Sortie-Dîner Méchoui		Jeu.	11:00-14:00	-	-	13	-	Cabane Leclerc, Neuville
	Conférence	Sujet à confirmer	Ven.	09:00-12:00	-	-	7	-	Cap-Rouge, RC05 (conseil)
		Conduite en hiver	Ven.	09:00-12:00	-	-	21	-	
	Salon FADOQ 50 ans +		V.S.D.	10:00-16:30	-	17,18,19	-	-	Centre de foires de Québec
	Dégustation Vins & Fromages		Sam.	18:00-21:30	-	11	-	-	Cap-Rouge, Nicolas-Juneau
	Souper d'Halloween		Sam.	18:00-22:30	-	-	1	-	Cap-Rouge, Nicolas-Juneau
	Venez danser avec Michèle		Sam.	14:00-16:00	27	25	22	-	Cap-Rouge, Nicolas-Juneau
	Noël, une tradition en chanson		Dim.	14:00-17:30	-	-	30	-	Salle Albert-Rousseau
	Souper de Noël & soirée dansante		Sam.	17:30-22:30	-	-	29	-	Cap-Rouge, Nicolas-Juneau