

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'Hétière
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'Hétière
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'Hétière
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, <i>présidente</i>	581-307-2251
Richard Levesque, <i>vice-président</i>	418-653-2028
Nicole Mathieu, <i>secrétaire</i>	418-614-6556
Lucie Gobeil, <i>trésorière</i>	418-870-1374
Claire Maheux, <i>registraire</i>	418-658-3417
Lucienne Moreau, <i>administratrice</i>	418-659-3970
Jacques Laflèche, <i>administrateur</i>	418-955-6484

RESPONSABLES DES ACTIVITÉS

Bridge / Jacques Laflèche
418-955-6484 / jacqueslaflèche@me.com

Bridge Perfectionnement / Jacques Laflèche
418-955-6484 / jacqueslaflèche@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



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

PROGRAMME DES ACTIVITÉS

2025 - 2026

Session Hiver/Printemps 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

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.	09:30:16:30	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
	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.	13:00-16:30	13	4	8	-	Cap-Rouge,113
				13:00-16:30	-	-	-	6	Cap-Rouge, RC19
	Musclez vos méninges - Murielle Duchesneau		Lun.	08:30-11:30	-	6,20,27	3,10,17,24	1,8,15	Cap-Rouge, RC05 (conseil)
	Ma vie en héritage - Yolande Vendette		Jeu.	13:00-16:00	11,25	9,23	6,20	4	Cap-Rouge, 131
	Bridge - Perfection - Hervé Chatagnier		Ven.	09:30-11:30	12,19,26	-	7	-	Cap-Rouge,113
				09:30-11:30		3,10,17,24,31	14,21	-	Cap-Rouge, RC05 (conseil)
	Viactive	Michèle Delisle	Lun.	14:00-15:00	22,29	6,20,27	3,10,17,24	1	Cap-Rouge, Nicolas-Juneau
		Harry Ahn	Jeu.	14:00-15:00	-	2,9,16,23,30	6,13,20,27	4	Cap-Rouge, RC05 (conseil)
	Yoga Isabelle Ayotte	Sur chaise	Mar.	13:30-14:30	9,16,23,30	7,14,28	4,11,18,25	2	Champigny, RC13
			Jeu.	13:30-14:30	11,18,25	2,9,16,30	6,13,20,27	4	RC22
		Hatha	Mar.	15:00-16:00	9,16,23,30	7,14,28	4,11,18,25	2	Champigny, RC13
	Qi Gong - Christine Couturier		Mer.	10:15-11:15	10,17,24	1,8,15,22,29	5,12,19,26	-	
	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 - ANNULÉE	Mar.	10:00-11:00	16,23,30	7,14, 21,28	4,11,18,25	2	Cap-Rouge, RC22
		Pratique - ANNULÉE	Sam.	-	-	-	-	6	Champigny, RC13
	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	
	Venez danser avec Michèle		Sam.	14:00-16:00	27	25	22	-	Cap-Rouge, Nicolas-Juneau
	Déjeuner amical		Mar.	10:00-12:00	9	14	18	-	Endroit à confirmer
			Jeu.		-	-	-	4	Tutti Frutti, Quatre-Bourgeois
	Sortie-Dîner Méchoui	***ANNULÉE ***	Jeu.	11:00-14:00	-	-	13	-	Cabane Leclerc, Neuville
	Conférence	Sujet à confirmer	Ven.	09:00-12:00	-	-	-	-	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
	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

SESSION HIVER / PRINTEMPS 2026	Activités		Jour	Heures	Janv.	Fév.	Mars	Avril	Mai	Août	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	7	7	4	2	-	Cap-Rouge, RC19
	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	6,13,20	-	-	-	Cap-Rouge, RC05 (Conseil)
		Débutant	Ven.	13:00 - 15:00							
	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	7,14	-	-	Cap-Rouge, RC05 (Conseil)
		2e séance	Jeu.	11:30 - 13:00	15,22,29	5,12,19,26	5,12,19,26	2	-	-	
	Zumba Gold Lucie Verret	1er groupe	Mar.	12:30 - 13:30	13,20,27	3,17,24	17,24,31	7,14,21	-	-	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	3,10,17,24,31	-	-	-	Champigny, RC13
		Hatha	Mar.	15:00 - 16:00							
		Sur chaise	Jeu.	13:30 - 14:30	15,22,29	5,12,19,26	5,12,19,26	2	-	-	Cap-Rouge, RC22
	Qi Gong Christine Couturier	Sur chaise	Mer.	09:00 - 10:00	14,21,28	4,18,25	4,11,18,25	1,8	-	-	Champigny, RC13
		Régulier	Mer.	10:15 - 11:15							
	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
		Débutant	Lun.	14:15 - 15:15							
	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	10	10	14	12		Endroit à confirmer
	Dîner à la Cabane à sucre		Jeu.	11:00 - 14:00	-	-	-	2	-	-	Endroit à confirmer
	Conférence	Sujet à confirmer	Lun.	09:00 - 12:00	19	-	-	-	-	-	Cap-Rouge, RC05 (Conseil)
	Venez danser avec Michèle		Sam.	13:30 - 15:30	24	28	28	25	-	-	Cap-Rouge, Nicolas-Juneau
	Souper de Fin de saison		Sam.	17:30 - 22:30	-	-	-	-	16	-	Cap-Rouge, Nicolas-Juneau
	Clôture de la programmation		Mer.	14:00 - 22:30	-	-	-	-	-	19	Cap-Rouge, Nicolas-Juneau