

PARTENAIRES



COMMANDITAIRES



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



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



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



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

Téléphone : 581-307-2251

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

Virement : caprouge@fadoq-quebec.qc.ca



CONSEIL D'ADMINISTRATION

France Savard, <i>présidente</i>	581-307-2251
Richard Levesque, <i>vice-président</i>	418-653-2028
Madeleine Mailloux, <i>secrétaire</i>	418-871-1037
Lucie Gobeil, <i>trésorière</i>	418-870-1374
Claire Maheux, <i>registraire</i>	418-658-3417
Claudette Drolet, <i>administratrice</i>	418-653-2479
Jacques Laflèche, <i>administrateur</i>	418-955-6484

RESPONSABLES DES ACTIVITÉS

Yoga sur chaise, Hatha Yoga, Qi Gong,
Whist militaire, Billard / **Richard Levesque**
418-653-2028 / riclev2020@gmail.com

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

Danse en ligne, danse country, déjeuner amical,
pétanque / **Madeleine Mailloux**
418-871-1037 / madeleine4436@gmail.com

Zumba Gold, conférences / **Claudette Drolet**
418-653-2479 / mamydodette@videotron.ca

Venez bouger avec Harry ! / **Monique Bertrand**
418-877-8624 / moniquebertrand024@gmail.com

Musclez vos méninges,
Ma vie en héritage / **Claire Maheux**
418-658-3417 / clairemaheux@outlook.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

Adhésions ou Renouvellements / **Claire Maheux**
418-658-3417 / clairemaheux@outlook.com



PROGRAMME DES ACTIVITÉS

2026 - 2027

Session Automne 2026



Le vrai bonheur ne dépend d'aucun
être, d'aucun objet extérieur.
Il ne dépend que de vous.
Dalai Lama

SESSION AUTOMNE - 2026	Activités		Jour	Heures	Sept.	Oct.	Nov.	Déc.	Endroit
	Buffet de la rentrée		Mer.	10:30-13:00	9	-	-	-	Cap-Rouge, Nicolas-Juneau B
	Activités régulières (Billard,Bridge,Cartes,Crib,Bingo)		Mer.	13:00:16:30	9,16,30	7,14,21,28	4,18,25	2,9	Cap-Rouge, 113, 114, 131 Bridge: Nicolas-Juneau B
	Dîner communautaire & Bingo Spécial		Mer.	11:00-16:30	23	-	11	-	Cap-Rouge,113, 131
	Whist Militaire Richard Levesque	Hebdomadaire	Mar.	13:00-16:30	15,22,29	6,13,20,27	3,10,17,24	1,8,15	Cap-Rouge, Nicolas-Juneau B
		Tournoi	Sam.	13:00-16:30	5	3	7	-	Cap-Rouge, Nicolas-Juneau B
					-	-	-	5	Cap-Rouge, RC19
	Bridge Débutant plus	Jacques Laflèche	Ven.	09:30-11:30	18	-	-	-	Cap-Rouge, 131
					25	2,9,16,23,30	6,13,20	-	Cap-Rouge, 113
	Musclez vos méninges	Murielle Duchesneau	Lun.	13:30-15:30	14,21	12,19,26	2,9,16,23,30	-	Cap-Rouge, RC05 (conseil)
	Ma vie en héritage	Yolande Vendette	Jeu.	13:00-16:00	10	8	5,19	3	Cap-Rouge, 123
					24	22	-	-	Cap-Rouge, 113
	Viactive	Michèle Delisle	Lun.	14:00-15:00	14,21	12,19,26	2,9,16,23,30	7	Cap-Rouge, Nicolas-Juneau
		Anne Roussell	Mer.	10:30-11:30	16,23,30	7,14,21,28	4,11,18,25	2	Champigny, RC13
	Venez bouger !	Harry Ahn	Jeu.	14:00-15:00	17,24	1,8,15,22,29	5,12,19,26	10	Cap-Rouge, RC05 (conseil)
	Hatha Yoga	Isabelle Ayotte	Mar.	15:00-16:00	15,22,29	6,13,20,27	3,10,17,24	1	Champigny, RC13
	Yoga sur chaise	Isabelle Ayotte	Mar.	13:30-14:30	15,22,29	6,13,20,27	3,10,17,24	1	Champigny, RC13
			Jeu.	13:30-14:30	17,24	1,8,15,22,29	5,12,19,26	3	Cap-Rouge, RC22
		Isabelle Ouellet	Ven.	09:30-10:30	11,18,25	2,9,16,23,30	6,13,20,27	-	Cap-Rouge, RC05 (conseil)
	Qi Gong	Christine Couturier	Mer.	09:00-10:00	16,23,30	7,14,21,28	4,11,18,25	2	Champigny, RC13
	Zumba Gold Lucie Verret	Groupe 1	Mar.	12:30-13:30	15,22,29	6,20,27	17,24	1,8	Cap-Rouge, RC05 (conseil)
		Groupe 2		13:45-14:45					
		Groupe 3	Ven.	12:30-13:30	18,25	2,9,16,23,30	13,20,27	4	Cap-Rouge, RC05 (conseil)
	Danse en ligne Lily Gauvin	Débutant plus	Lun.	13:00-14:00	14,21	12,19,26	2,9,16,23,30	7,14	Champigny, RC13
	Danse en ligne Michèle Delisle	Débutant 1	Ven.	13:30-14:30	11,18,25	2,9,23,30	6,13,20,27	4	Cap-Rouge, Nicolas-Juneau
		Débutant 2e année		14:45-15:45					
	Danse Country Sylvain Couillard	Initiation / Débutant	Lun.	14:30-15:30	14,21	12,19,26	2,9,16,23,30	7,14	Champigny, RC13
			Ven.	10:00-11:00	18,25	2,9,16,23,30	6,13,20,27	4	
	Cours de tricot	Charlotte Ratté	Lun.	13:00-15:00	14,21,28	5,12,19,26	2	-	Cap-Rouge,114
	À vos tricots !	Lucie Johnson	Jeu.	13:00-15:30	10,17,24	1,8,15,22,29	5,12,19,26	3,10	Cap-Rouge,114
	Venez danser avec Michèle !		Sam.	14:00-16:00	26	31	21	-	Cap-Rouge, Nicolas-Juneau
	Déjeuner amical		Mar.	10:00-12:00	8	13	10	8	Endroit à confirmer
	Conférence - À confirmer		Mar.	09:00-12:00	15	27	-	-	Cap-Rouge, RC05 (conseil)
	Dégustation Vins & Fromages		Sam.	18:00-21:30	-	10	-	-	Cap-Rouge, Nicolas-Juneau
	Salon FADOQ 50 ans +		V.S.D.	09:30-16:30	-	16,17,18	-	-	Centre de foires de Québec
	Souper d'Halloween		Sam.	18:00-22:30	-	24	-	-	Cap-Rouge, Nicolas-Juneau
	Noël, une tradition en chanson		Dim.	14:00-17:30	-	-	29	-	Salle Albert-Rousseau
Souper de Noël		Sam.	17:30-22:30	-	-	28	-	Cap-Rouge, Nicolas-Juneau	