

PARTENAIRES



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



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

COMMANDITAIRES

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

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

Les tricoteuse de coeur
4473 rue Saint-Félix
Québec (QC) G1Y 3A6

CHARTWELL L'ENVOI
Résidence pour retraités
1108 boul. de la Chaudière
Québec (QC) G1Y 0A6

Brunet plus 3520 rue de l'Hétrière
Saint-Augustin-de-Desmaures
(QC) G3A 0B4

IGA des Sources 3373 rue de l'Hétrière
Saint-Augustin-de-Desmaures
(QC) G3A 0M2

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

Sucrerie du Lac Blanc Inc.
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>

RESPONSABLES DES ACTIVITÉS

Bridge / Jacques Laflèche
418-955-6484 / jacqueslafleche@hotmail.com
Whist Militaire, Billard, Qi Gong,
Yoga sur chaise, Hatha Yoga / Richard Levesque
418-653-2028 / riclev2020@gmail.com
Pied, Danse en ligne / France Savard
581-307-2251 / franceplumo@gmail.com

VIACTIVE,
Musclez vos méninges / Pierre Verreault
418-473-5655 / pverreaultx360@outlook.com

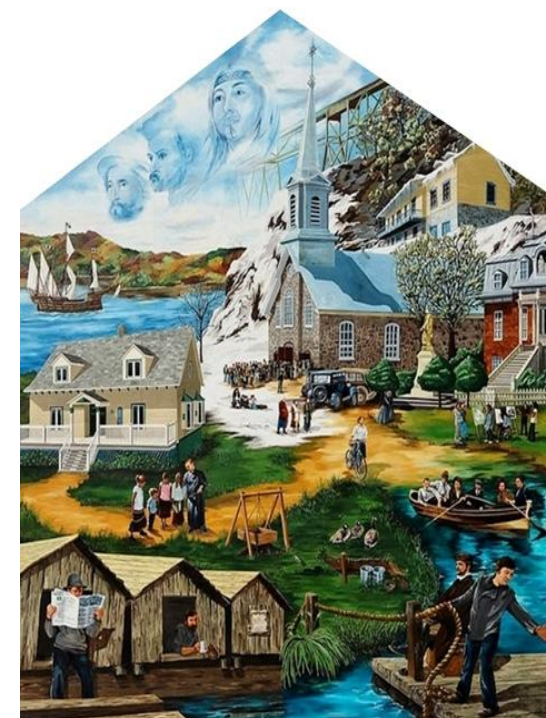
Cours de tricot / Charlotte Ratté
418-878-2277 / rattecharlotte@yahoo.ca
Club de marche, À vos tricots ! / Lucie Johnson
418-261-2789 / lucie.simone@gmail.com

Pétanque (été) / Madeleine Mailloux
418-871-1037 / madeleine4436@gmail.com

CARTES DE MEMBRE

Au **Club** durant les journées d'activités
auprès de **Claire Maheux** ou en la contactant
418-658-3417 / clairemaheux@outlook.com

PROGRAMME DES ACTIVITÉS 2024 - 2025



L'esprit s'enrichit de ce
qu'il reçoit, le coeur
de ce qu'il donne.

Victor Hugo

Activités		Jour	Heures	Sept.	Oct.	Nov.	Déc.	Endroit
Buffet de la rentrée		Mer.	11:00 - 13:00	4	-	-	-	Cap-Rouge, Nicolas-Juneau
Activités régulières <i>(Billard, Bridge, Cartes, Crib, Bingo)</i>		Mer.	13:00 - 16:30	4,11,25	2,9,16,23,30	6,13,20,27	4	Cap-Rouge, 113, 114, 131 Bridge: Nicolas-Juneau B
Dîner communautaire		Mer.	11:00 - 12:45	18	-	13	-	Cap-Rouge, RC05 ou 113
Bingo spécial		Mer.	13:00 - 16:30	18	-	13	-	Cap-Rouge, 113
VIACTIVE		Lun.	14:00 - 15:30	30	7,21,28	4,11,18,25	2	Cap-Rouge, Nicolas-Juneau
		Jeu.	14:00 - 15:30	-	3,10,17,24,31	7,14,21,28	-	Cap-Rouge, RC05 (Conseil)
Programme Pied		Lun.	14:00 - 15:00	16,23,30	7,21,28	4,11,18,25	2	Champigny, RC13
		Mer.	13:30 - 15:00	18,25	2,9,16,23,30	6,13,20,27	4	
Cours de tricot		Lun.	13:00 - 15:00	-	7,21,28	4,11,18,25	2	Cap-Rouge, 114
Whist Militaire		Mar.	13:00 - 16:30	17,24	1,8,15,22,29	5,12,19,26	3	Cap-Rouge, Nicolas-Juneau B
Yoga sur chaise		Mar.	13:30 - 14:30	10,17,24	1,8,15,22,29	5,12,19,26	-	Champigny, RC13
Qi Gong <i>(Chi Kung)</i>		Mer.	10:00 - 11:30	11,18,25	2,9,16,23,30	6,13,20,27	-	Champigny, RC13
À vos tricots !		Jeu.	13:00 - 15:30	5,12,19,26	3,10,17,24,31	7,14,21,28	5	Cap-Rouge, 114
Danse en ligne	<i>Débutant</i>	Ven.	13:30 - 14:30	13,20,27	4,11,25	1,8,15,22,29	-	Cap-Rouge, Nicolas-Juneau
	<i>Débutant 2e année</i>	Ven.	14:45 - 15:45	13,20,27	4,11,25	1,8,15,22,29	-	
Déjeuner amical		Mar.	10:00 - 12:00	10	8	12	-	<i>Endroit à confirmer</i>
		Jeu.	10:00 - 12:00	-	-	-	5	
Conférence <i>Sujets à confirmer</i>		Mer.	09:00 - 11:00	18	-	-	-	Cap-Rouge, RC05 (Conseil)
		Mar.	09:00 - 11:00	-	-	5,19	-	
Salon FADOQ 50 ans +		V.S.D.	10:00 - 16:30	-	18,19,20	-	-	Centre de foires de Québec
Dégustation Vins & Fromages		Sam.	18:00 - 21:30	-	19	-	-	Cap-Rouge, Nicolas-Juneau
Souper d'Halloween & soirée dansante		Sam.	18:00 - 22:30	-	-	2	-	Cap-Rouge, Nicolas-Juneau
Sortie - Dîner Méchoui		Jeu.	11:00 - 14:00	-	-	7	-	Cabane Leclerc, Neuville
Pratique de danse <i>Débutant & Débutant 2e année</i>		Sam.	13:30 - 15:00	-	-	23		Champigny, RC13
Spectacle de Noël <i>Noël, une tradition en chanson</i>		Dim.	14:00 - 17:30	-	-	-	1	Salle Albert-Rousseau
Souper de Noël & soirée dansante		Sam.	18:00 - 22:30	-	-	-	7	Cap-Rouge, Nicolas-Juneau

Activités		Jour	Heures	Jan.	Fév.	Mars	Avr.	Mai	Endroit
Activités régulières <i>(Billard, Bridge, Cartes, Crib, Bingo)</i>		Mer.	13:00 - 16:30	8,15,29	5,12,19,26	5,12,19	2,9,16,23	7	Cap-Rouge, 113, 114, 131 Bridge: Nicolas-Juneau B
Dîner communautaire & Bingo spécial <i>(seulement - Bingo & Bridge)</i>		Mer.	10:00 - 16:30	22	-	-	-	-	Cap-Rouge, 113 Bridge: Nicolas-Juneau B
Tournoi de cartes & Dîner <i>(500, Charlemagne, Salade de fruits, Crib, Bridge)</i>		Mer.	10:00 - 16:30	-	-	26	-	-	Cap-Rouge, 113, 131 Bridge: Nicolas-Juneau B
Assemblée générale annuelle & Dîner communautaire & Bingo spécial <i>(seulement - Bingo & Bridge)</i>		Mer.	10:00 - 16:30	-	-	-	30	-	Cap-Rouge, 113 Bridge: Nicolas-Juneau B
Brunch des amoureux		Mer.	11:00 - 13:00	-	12	-	-	-	Cap-Rouge, Nicolas-Juneau
VIACTIVE		Lun.	14:00 - 15:30	13,20,27	3,10,17,24	3,10,17,24,31	7,14,21,28	-	Cap-Rouge, Nicolas-Juneau
		Jeu.	14:00 - 15:30	16,23,30	6,13,20,27	6,13,20,27	3,10,17,24	1	Cap-Rouge, RC05 (Conseil)
Cours de tricot		Lun.	13:00 - 15:00	20,27	3,10,17,24	3,10	-	-	Cap-Rouge, 114
Musclez vos méninges		Mer.	13:30 - 15:00	-	5,12,19,26	5,12,19,26	-	-	Champigny, RC13
Whist Militaire		Mar.	13:00 - 16:30	7,14,21,28	4,18,25	4,11,18,25	1,8,15,22,29	6,13	Cap-Rouge, Nicolas-Juneau B
Yoga sur chaise		Mar.	13:30 - 14:30	21,28	4,11,18,25	4,11,18,25	1,8	-	Champigny, RC13
Hatha Yoga		Mar.	15:00 - 16:00	21,28	4,11,18,25	4,11,18,25	1,8	-	Champigny, RC13
Qi Gong (Chi Kung)		Mer.	10:00 - 11:30	22,29	5,12,19,26	5,12,19,26	2,9	-	Champigny, RC13
À vos tricots !		Jeu.	13:00 - 15:30	9,16,23,30	6,13,20,27	6,13,20,27	3,10,17,24	1,8	Cap-Rouge, 114
Danse en ligne	<i>Débutant</i>	Ven.	13:30 - 14:30	-	7,14,21,28	7,14,21,28	4,11,18	-	Cap-Rouge, Nicolas-Juneau
	<i>Débutant 2e année</i>	Ven.	14:45 - 15:45	-	7,14,21,28	7,14,21,28	4,11,18	-	Cap-Rouge, Nicolas-Juneau
	<i>Pratique</i>	Ven.	13:30 - 15:30	-	-	-	-	2	Cap-Rouge, Nicolas-Juneau
Déjeuner amical		Mar.	10:00 - 12:00	21	11	11	8	-	À confirmer
		Jeu.	10:00 - 12:00	-	-	-	-	13	Tutti Frutti - Quatre-Bourgeois
Animation danse en ligne		Sam.	13:30 - 15:30	-	-	22	-	-	Cap-Rouge, Nicolas-Juneau
Sortie - Dîner à la Cabane à sucre		Jeu.	10:00 - 14:30	-	-	-	3	-	Cabane Leclerc, Neuville
Souper de Fin de saison & soirée dansante		Sam.	18:00 - 22:30	-	-	-	-	10	Cap-Rouge, Nicolas-Juneau

Activités		Jour	Heures	Mai	Juin	Juil.	Août	Endroit
Bridge		Mer.	13:00 - 17:00	14,21,28	4,18,25	2,9,16,23,30	6,13,27	Cap-Rouge, 113
Whist Militaire		Mar.	19:00 - 22:00	-	-	8,15,22,29	5,12,19,26	Cap-Rouge, 113
Pétanque	<i>Saison régulière</i>	Lun.	18:30 - 22:00	26	2,9,16,23,30	7,14,21,28	4,11,18,25	Parc des Écores, Cap-Rouge
		Mer.	18:30 - 22:00	28	4,18,25	2,9,16,23,30	6,13	
	<i>Tournoi</i>	Mer.	12:30 - 16:00	-	-	-	27	
Club de marche		Lun.	11:00 - 12:00	26	2,9,16,23,30	7,14,21,28	4,11,18,25	À confirmer
Journée Plein Air des Aînés - 33e édition		Mer.	09:30 - 18:00	-	11	-	-	Base Plein Air Sainte-foy
Souper/théâtre Beaumont-St-Michel		Mar.	16:30 - 21:30	-	17	-	-	Saint-Michel-de-Bellechasse
Sorties - À confirmer		?	?	-	À confirmer			À confirmer
Clôture de la programmation		Mer.	14:00 - 22:00	-	-	-	20	Cap-Rouge, Nicolas-Juneau