


## PARTENAIRES




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





## 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'Envol**  
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](mailto: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 / [jacqueslafleche@hotmail.com](mailto:jacqueslafleche@hotmail.com)

Whist Militaire, Billard, Qi Gong,  
Yoga sur chaise, Hatha Yoga / Richard Levesque  
418-653-2028 / [riclev2020@gmail.com](mailto:riclev2020@gmail.com)

Pied, Danse en ligne / France Savard  
581-307-2251 / [franceplumo@gmail.com](mailto:franceplumo@gmail.com)

VIACTIVE,  
Musclez vos méninges / Pierre Verreault  
418-473-5655 / [pverreaultx360@outlook.com](mailto:pverreaultx360@outlook.com)

Cours de tricot / Charlotte Ratté  
418-878-2277 / [rattecharlotte@yahoo.ca](mailto:rattecharlotte@yahoo.ca)

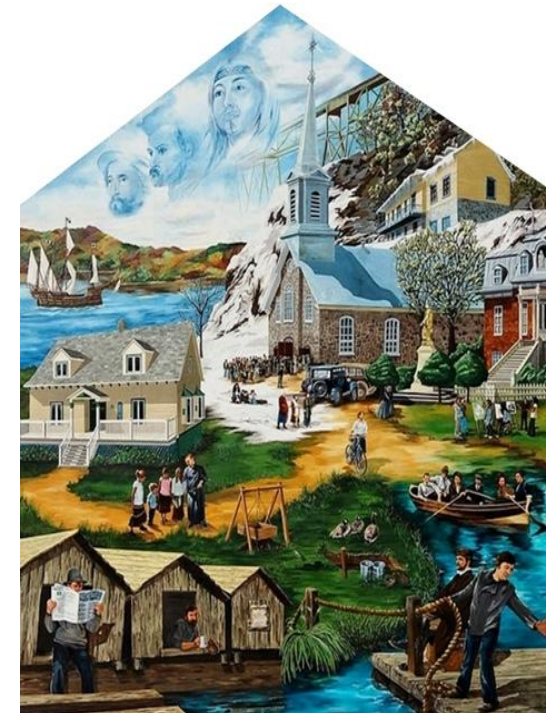
Club de marche, À vos tricots ! / Lucie Johnson  
418-261-2789 / [lucie.simone@gmail.com](mailto:lucie.simone@gmail.com)

Pétanque (été) / Madeleine Mailloux  
418-871-1037 / [madeleine4436@gmail.com](mailto: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](mailto: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 &amp; 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

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

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