

# PARTENAIRES



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



## 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'Hêtrière  
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'Hêtrière  
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'Hêtrière  
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](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  
 Madeleine Mailloux, *secrétaire* 418-871-1037  
 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@me.com](mailto:jacqueslafleche@me.com)

Bridge Perfectionnement / Jacques Laflèche  
418-955-6484 / [jacqueslafleche@me.com](mailto:jacqueslafleche@me.com)

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

PIED, Zumba Gold, Ma vie en héritage,  
Danse country / France Savard  
581-307-2251 / [franceplumo@gmail.com](mailto:franceplumo@gmail.com)

Musclez vos méninges / Murielle Duchesneau  
418-614-2543 / [duchesneau.007@videotron.ca](mailto:duchesneau.007@videotron.ca)

Danse en ligne, Pétanque / Madeleine Mailloux  
418-871-1037 / [madeleine4436@gmail.com](mailto:madeleine4436@gmail.com)

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

À vos tricots ! / Lucie Johnson  
418-261-2789 / [luclie.simone@gmail.com](mailto:luclie.simone@gmail.com)

## CARTES DE MEMBRE

Claire Maheux  
418-658-3417 / [clairemaheux@outlook.com](mailto:clairemaheux@outlook.com)

# PROGRAMME DES ACTIVITÉS

## 2025 - 2026

Session Hiver/Printemps 2026

Session Été 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

Activités		Jour	Heures	Janv.	Fév.	Mars	Avril	Mai	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	4	-	-	-	Cap-Rouge, RC19
				-	-	7	4	-	Cap-Rouge, Nicolas-Juneau B
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	10	-	Cap-Rouge, RC05 (Conseil)
	Débutant	Ven.	13:00-15:00	16,23,30	6,13,20,27	6,13,20	-		
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	-	Cap-Rouge, RC05 (Conseil)
	-			-	10	-	Cap-Rouge, RC19		
Zumba Gold Lucie Verret	1er groupe	Mar.	12:30-13:30	13,20,27	3,17,24	17,24,31	7,21,28	-	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	3,10,17,31	7	-	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	9,16	-	Cap-Rouge, RC22
Qi Gong	Christine Couturier	Mer.	10:15-11:15	14,21,28	4,18,25	4,18,25	1,8, 15	-	Champigny, RC13
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
Danse country Sylvain Couillard	Initiation / Ultra débutant	Lun.	14:30-15:30	-	23	2,9,16,23,30	13,20,27	4	Champigny, RC13
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	17	10	14	12	Endroit à confirmer
Dîner à la Cabane à sucre		Jeu.	11:00-14:00	-	-	-	2	-	Érablière le Chemin du Roy Saint-Augustin-de-Desmaures
Conférence	Sujet à confirmer	Lun.	09:30-11:30	19	-	-	-	-	Cap-Rouge, RC05 (Conseil)
		Mar.	09:30-11:30	-	-	17	-	-	
		Ven.	10:00-12:00	-	-	-	-	8	
Venez danser avec Michèle !		Sam.	14:00-16:00	24	28	28	25	-	Cap-Rouge, Nicolas-Juneau
Souper de Fin de saison		Sam.	17:30-22:30	-	-	-	-	16	Cap-Rouge, Nicolas-Juneau

Activités		Jour	Heures	Mai.	Juin	Juillet	Août	Endroit
Journée Plein Air des Aînés - 34e édition		Mer.	09:30-18:00	-	10	-	-	Base Plein Air Sainte-Foy, Québec
Bridge Jacques Lafèche	Hebdomadaire	Mer.	13:00-16:30	20,27	3,10,17,24	1,8,15,22,29	5,12,26	Cap-Rouge, 113
Whist Militaire Richard Levesque	Hebdomadaire	Mar.	19:00-22:00	-	9,16,23,30	7,14,21,28	4,11,18	Cap-Rouge, Nicolas-Juneau B
				-	-	-	25	Cap-Rouge, RC19
Pétanque Madeleine Mailloux	Hebdomadaire	Lun.	18:30-22:00	25	1,8,15,22,29	6,13,20,27	3,10,17,24	Cap-Rouge, Parc des Écores
		Mer.	18:30-22:00	27	3,17,24	1,8,15,22,29	5,12	
	Tournoi	Mer.	12:30-16:00	-	-	-	26	
Sorties	Souper/théâtre Beaumont-St-Michel	Mar,	16:00-23:15	-	23	-	-	Saint-Michel-de-Bellechasse (Québec)
	Parc Marie-Victorin	Ven.	À confirmer 10 jrs avant	-	-	10	-	Kinsey Falls (Québec)
	Dîner/théâtre La Roche à Veillon	Sam.	09:30-18:30	-	-	18	-	Saint-Jean-Port-Joli (Québec)
	Journée champêtre	Ven.	À confirmer 10 jrs avant	-	-	-	7	Lanaudière (Québec)
Venez fêter le 55e !		Mer.	14:00-22:30	-	-	-	19	Cap-Rouge, Nicolas-Juneau