

PARTENAIRES



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



COMMENDITAIRES



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



1130 boul. de la Chaudière
Québec (QC) G1Y 3J9



3730 rue du Campanile
Québec (QC) G1X 4G6



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



1243 rue Charles-Albanel
Québec (QC) G1X 4V1



3373 rue de l'Hétrière
Québec (QC) G3A 0M2



1650 av. Jules-Verne
Québec (QC) G2G 2R1



4307 rue Saint-Félix
Québec (QC) G1Y 1X6



Tél.: 418-928-5713



206 rang Saint-Joseph
Saint-Ubalde (QC) G0A 4L0



1108 boul. de la Chaudière
Québec (QC) G1Y 0A6

Raymonde Perron, Artiste
Tableaux d'os de poissons

510-4905 rue Lionel-Groulx
Saint-Augustin-de-Desmaures
(QC) G3A 0N3

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 - ACTIVITÉS

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

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

Programme Pied, Danse en ligne / France Savard
581-307-2251 / franceplumo@gmail.com

VIACTIVE, Muscler vos méminges
Pierre Verreault / 418-473-5655
pverreaultx360@outlook.com

À vos tricots !, Club de marche / Lucie Johnson
418-261-2789 / lucie.simone@gmail.com

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

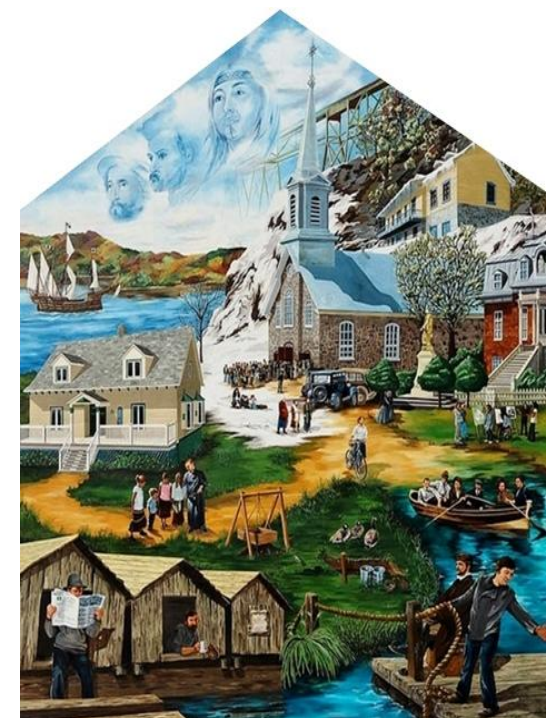
CARTES DE MEMBRE Adhésions/Renouvellements

Au Club durant les journées d'activités
en demandant Claire Maheux ou en
la contactant par téléphone ou courriel

Téléphone: 418-658-3417

Courriel: 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

		Dates	Heures	Description de l'activité	Salle/Endroit	
2024	SEPTEMBRE	Lun.	9,16,23,30	10:00 - 11:00	Programme PIED	RC05 (Conseil)
			30	14:00 - 15:30	VIACTIVE	Nicolas-Juneau
		Mar.	10	10:00 - 12:00	Déjeuner amical (<i>Normandin, 1243 Rue Charles-Albanel</i>)	Québec
			10,17,24	13:30 - 14:30	Yoga sur chaise	Centre communautaire Champigny
		Mer.	4	11:00 - 13:00	Buffet de la rentrée	Nicolas-Juneau
			4,11,25	13:00 - 17:00	Activités régulières : Cartes, Bridge, Billard, Crib, Bingo, ...	113, Nicolas-Juneau B
			18	09:00 - 13:00	Conférence et Dîner communautaire	RC05 (Conseil)
				13:00 - 16:30	Bingo spécial & Bridge	113, Nicolas-Juneau B
	11,18,25	10:00 - 11:30	Qi Gong	Centre communautaire Champigny		
	Jeu.	5,12,19,26	13:00 - 15:30	À vos tricots !	114	
	Ven.	13,20,27	10:00 - 11:30	Programme PIED	RC05 (Conseil)	
			13:30 - 15:45	Danse en ligne: Débutant et Débutant 2e année	Nicolas-Juneau	
	OCTOBRE	Lun.	7,21,28	10:00 - 11:00	Programme PIED	RC05 (Conseil)
				14:00 - 15:30	VIACTIVE	Nicolas-Juneau
		Mar.	8	10:00 - 12:00	Déjeuner amical (<i>Eggsquis,1270 A. Duplessis</i>)	Québec
			1,8,15,22,29	13:30 - 14:30	Yoga sur chaise	Centre communautaire Champigny
		Mer.	2,9,16,23,30	10:00 - 11:30	Qi Gong	Centre communautaire Champigny
				13:00 - 17:00	Activités régulières : Cartes, Bridge, Billard, Crib, Bingo, ...	113, Nicolas-Juneau B
		Jeu.	3,10,17,24,31	14:00 - 15:30	VIACTIVE	RC05 (Conseil)
				13:00 - 15:30	À vos tricots !	114
	Ven.	4,11,18,25	10:00 - 11:30	Programme PIED	RC05 (Conseil)	
			13:30 - 15:45	Danse en ligne: Débutant et Débutant 2e année	Nicolas-Juneau	
	Sam.	19	18:00 - 21:30	Dégustation Vins & Fromages	Nicolas-Juneau	
	V./S./D.	18,19,20	10:00 - 16:30	Salon FADOQ 50 ans +	Centre de Foires d'ExpoCité	
	NOVEMBRE	Lun.	4,11,18,25	10:00 - 11:00	Programme PIED	RC05 (Conseil)
				14:00 - 15:30	VIACTIVE	Nicolas-Juneau
		Mar.	5	09:00 - 12:00	Déjeuner causerie - <i>Conférence sur la conduite automobile</i>	RC05 (Conseil)
			12	10:00 - 12:00	Déjeuner amical (<i>Mikes, 1191 A. Duplessis</i>)	L'Ancienne-Lorette
5,12,19,26			13:30 - 14:30	Yoga sur chaise	Centre communautaire Champigny	
Mer.		6,13,20,27	10:00 - 11:30	Qi Gong	Centre communautaire Champigny	
			13:00 - 17:00	Activités régulières : Cartes, Bridge, Billard, Crib, Bingo, ...	113, Nicolas-Juneau B	
			13:00 - 17:00	Dîner communautaire & Bingo Spécial, Bridge	113, Nicolas-Juneau B	
Jeu.	7,14,21,28	14:00 - 15:30	VIACTIVE	RC05 (Conseil)		
		13:00 - 15:30	À vos tricots !	114		
Ven.	1,8,15,22,29	10:00 - 11:30	Programme PIED	RC05 (Conseil)		
		13:30 - 15:45	Danse en ligne: Débutant et Débutant 2e année	Nicolas-Juneau		
Sam.	23	13:30 - 15:00	Pratique de danse: Débutant et Débutant 2e année	Centre communautaire Champigny		
À confirmer		11:00 : 14:00	Méchoui (Boeuf & Porc) à la Cabane Leclerc	Neuville		
DÉCEMBRE	Lun.	2	10:00 - 11:00	Programme PIED	RC05 (Conseil)	
			14:00 - 15:30	VIACTIVE	Nicolas-Juneau	
	Mar.	2	13:30 - 14:30	Yoga sur chaise (<i>si reprise</i>)	Centre communautaire Champigny	
	Mer.	4	10:00 - 11:30	Qi Gong (<i>si reprise</i>)	Centre communautaire Champigny	
			13:00 - 17:00	Activités régulières : Cartes, Bridge, Billard, Crib, Bingo, ...	113, Nicolas-Juneau B	
	Jeu.	5	13:00 - 15:30	À vos tricots !	114	
			10:00 - 12:00	Déjeuner amical (<i>Tutti Frutti, Place des Quatre-Bourgeois</i>)	Québec	
Sam.	7	18:00 - 22:30	Souper de Noël & Soirée dansante	Nicolas-Juneau		
Dim.	1	14:00 - 17:30	Spectacle de Noël (<i>Noël une tradition en chanson</i>)	Salle Albert-Rousseau		