

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'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



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



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



3525 rue de l'Hétrière
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

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
Madeleine Mailloux, <i>secrétaire</i>	418-871-1037
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 DES ACTIVITÉS

Bridge / Jacques Laflèche 418-955-6484 / jacqueslafleche@me.com
Bridge Perfectionnement / Jacques Laflèche 418-955-6484 / jacqueslafleche@me.com
Billard, Whist Militaire, Qi Gong Yoga (sur chaise & Hatha) / Richard Levesque 418-653-2028 / riclev2020@gmail.com
PIED, Zumba Gold, Ma vie en héritage, Danse country / France Savard 581-307-2251 / franceplumo@gmail.com
Musclez vos méninges / Murielle Duchesneau 418-614-2543 / duchesneau.007@videotron.ca
Danse en ligne, Pétanque / Madeleine Mailloux 418-871-1037 / madeleine4436@gmail.com
Cours de tricot / Charlotte Ratté 418-878-2277 / rattecharlotte@yahoo.ca

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

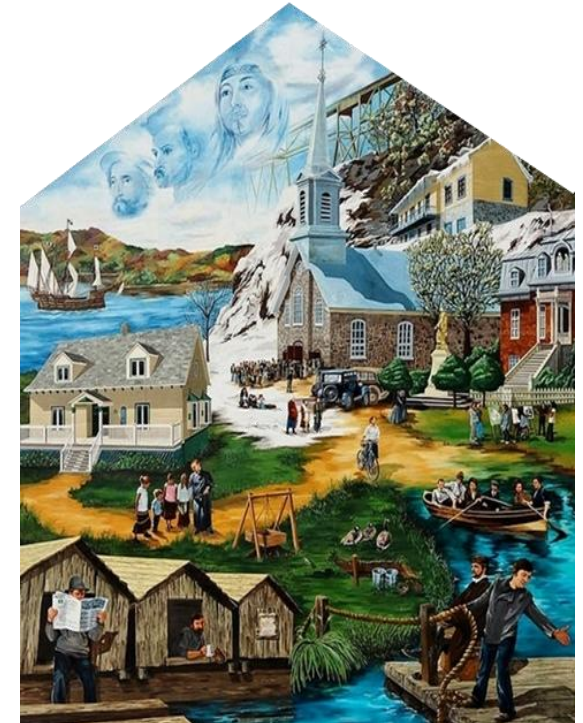
CARTES DE MEMBRE

Claire Maheux
418-658-3417 / clairemaheux@outlook.com

PROGRAMME DES ACTIVITÉS

2025 - 2026

Session Hiver/Printemps 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	<i>Hebdomadaire</i>	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
	<i>Tournoi</i>	Sam.	13:00-16:30	3	4	-	-	-	Cap-Rouge, RC19
				-	-	7	4	-	Cap-Rouge, Nicolas-Juneau B
-	-	-	-	-	-	2	Cap-Rouge, RC05 (Conseil)		
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	<i>Intermédiaire</i>	Ven.	09:30-11:30	16,23,30	6,13,20,27	6,13	10	-	Cap-Rouge, RC05 (Conseil)
	<i>Débutant</i>	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	<i>1re séance</i>	Mar.	15:00-16:00	13,20,27	3,17,24	3,17,24,31	7	-	Cap-Rouge, RC05 (Conseil)
				-	-	10	-	-	Cap-Rouge, RC19
	<i>2e séance</i>	Jeu.	11:30-13:00	15,22,29	5,12,19,26	5,19,26	2,9	-	Cap-Rouge, RC05 (Conseil)
Zumba Gold Lucie Verret	<i>1er groupe</i>	Mar.	12:30-13:30	13,20,27	3,17,24	17,24,31	7,21,28	-	Cap-Rouge, RC05 (Conseil)
	<i>2e groupe</i>	Mar.	13:45-14:45						
Yoga Isabelle Ayotte	<i>Sur chaise</i>	Mar.	13:30-14:30	13,20,27	3,10,17,24	3,10,17,31	7	-	Champigny, RC13
	<i>Hatha</i>	Mar.	15:00-16:00						
	<i>Sur chaise</i>	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	<i>Débutant plus</i>	Lun.	13:00-14:00	12,19,26	2,9,16,23	2,9,16,23,30	-	-	Champigny, RC13
Danse country Sylvain Couillard	<i>Initiation / Ultra débutant</i>	Lun.	14:30-15:30	-	23	2,9,16,23,30	13,20,27	4	Champigny, RC13
Danse en ligne Michèle Delisle	<i>Débutant</i>	Ven.	13:30-14:30	16,23,30	6,13,20,27	6,13,20,27	10	-	Cap-Rouge, Nicolas-Juneau
	<i>Débutant 2e année</i>	Ven.	14:45-15:45						
Danse Country Francine Lemieux	<i>Porte ouverte</i>	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.	09:00-12:00	19	-	17	-	-	Cap-Rouge, RC05 (Conseil)
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	-	-	Cap-Rouge, Nicolas-Juneau B
				-	16,23,30	7,14,21,28	4,11,18,25	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