

 375 rue St-Thomas, Joliette, Qc, J6E 3P9

Activités hebdomadaires

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Activité**  Si aucune adresse/lieu n’est indiqué, l’activité a lieu au local du Club FADOQ Ste-Thérèse, 375 rue St-Thomas, Joliette | **Jour et heure de l’activité** | **Modalités, coûts**  Toute participation à nos activités nécessite une carte de membre en règle d’un club FADOQ | **Date** | **Personne responsable** |
| Salle non disponible | Tous les lundis de  8h45 à 12h15 |  | 11 sept. au 18 décembre 2017 incl. |  |
| Sacs de sable | Tous les lundis à 13h30 | 1$ par présence | 11 sept. 17 | Mme Murielle  450-753-9576 |
| Cette activité a changé de journée. Du mardi, elle est passée au lundi.  Baseball-poche | Tous les lundis à 13h30 | 1$ par présence | 11 sept. 17 | Mme Murielle  450-753-9576 |
| Danse exercice  Danse exercice (suite) | Tous les lundis de 15h30 à 17h30 | Cours de mise en forme générale, échelonné sur 2 heures d’entrainement avec 8 périodes soit accueil, échauffement, aérobie (musique dynamique), pause, musculature, capsule santé, étirements, relaxation et détente.  Cours offert sans frais par la Commission Scolaire des Samares. Inscription préalable. Il ne reste pas de place pour l’automne 17. On peut réserver pour une prochaine session.  1$ par présence | 11 sept. à 27 novembre 17  Autre session d’hiver/  printemps de janvier à fin mai 18 | Responsable des inscriptions  Mme Cécile  450-753-3787  Professeure, Mme Louise  450-803-9874 |
| Bridge | Tous les lundis  de 19h00 à 22h00. | Parties de bridge pour amateurs qui savent jouer.  Des cours peuvent cependant être dispensés s’il y a suffisamment de gens intéressés (8).  4$ par présence | Tout au long de l’année (sauf 25 déc., 1e janv. et vacances de la construction) | M. Gabriel  450-759-4662 |
|  |  |  |  |  |
| Psitt! Nouvelle activité  Harmonie Nouveaux Horizons | Tous les mardis de 9h30 à 12h00 | Les personnes intéressées n’ont pas besoin d’une grande expérience musicale pour pouvoir se joindre à cette harmonie (instruments à vent)**. Il est possible de louer des instruments pour un prix avantageux-12$ à 20$ par mois-si vous n‘en avez pas.**  **Coût 120$/personne (pour cours, cahier de musique et le chef).** | Du 12 sept. 17 au 28 nov.17 incl | Mme Pauline  450-760-9582 |
| Psitt!!!  Autre nouveauté  Marche/exercice | Tous les mardis de 13h30 à 15h00 | À l’image d’un club de marche, mais adapté à sa clientèle, le Club FADOQ Ste-Thérèse vous offre de favoriser une bonne forme physique par la marche ponctuée d’exercices. Animée par une bachelière en enseignement de l’activité physique, RV sera donné au local pour se préparer à l’activité. L’accès à des sentiers à proximité permettra de pratiquer la marche en groupe, de façon continue ou arrêtée, avec des exercices simples à exécuter pendant le parcours. Au retour, étirements et période de relaxation. En cas de mauvais temps, l’activité sera adaptée pour être réalisée à l’intérieur.  Matériel requis : espadrilles, bouteille d'eau, petite serviette, bâton de marche (facultatif).  Cette activité est offerte au coût de 3$ par participation pour les membres du Club Ste-Thérèse. Elle est aussi accessible aux membres des autres Clubs FADOQ pourvu qu’on se procure la carte du Club Ste-Thérèse (Joliette). | Du 26 sept au 28 nov. 17 incl- | Responsable pour Club FADOQ Ste-T  Mme Maryse  450-753-0493  Professeure  Mme Monique  450-836-7728 |
| Stretching | Tous les mardis  de 18h30 à 20h45 | Le stretching est une approche simple à la portée de tous. Cette méthode d’entrainement consiste à étirer la musculature. Sa pratique aide à atteindre une meilleure mobilité, elle soulage les tensions douloureuses musculaires et articulaires. Par cette pratique on lubrifie les articulations et on améliore l’équilibre et la posture  Coût 120$/12 semaines. | Session automne 2017  Du 12 sept. 17 au 28 nov.17  --------------------  Session hiver 2018  Du 9 janvier au 20 mars  --------------------  Session printemps 18  3 avril au 5 juin | Professeure  Mme Louise  450-803-9874 |
|  |  |  |  |  |
| Gymnastique du cerveau | Tous les mercredis  (aussi les vendredis) de 9h30 à 11h30 | Cours qui visent à maintenir le cerveau en forme par des exercices ludiques accessibles, tels des jeux de mémoire, d'agilité, de réflexes dans une atmosphère détendue.  Cours offert sans frais par la Commission Scolaire des Samares. On doit s’inscrire à l’avance à ces cours.  1$ par présence | Session automne, du 13 sept à début décembre 17.  ---------------------  Session hiver du 10 janvier à fin mai 18. | Responsable des inscriptions  Mme Simone  450-753-3922.  Le-la professseur-e sera déterminé par la C.S. |
| Billard | Tous les mercredis (aussi les vendredis et dimanches) de 12h50 à ±16h | 1$ par présence | Tout au long de l’année (avec horaire différent l’été) | M. Claude  450-756-6787 |
| Stretching | Tous les mercredis de 16h30 à 18h45 | Voir description du même cours les mardis. | Session automne 2017  Du 13 sept. 17 au 29 nov.17  ---------------------  Session hiver 2018  Du 10 janvier au 21 mars  -------------------  Session printemps  2018  4 avril au 6 juin | Professeure  Mme Louise  450-803-9874 |
|  |  |  |  |  |
| Cours de dessin | Tous les jeudis de 9h00 à 11h00 | Avec un professeur expérimenté, ce cours initié par l’AREQ est aussi offert aux membres d’un club FADOQ  Coût : 150$ pour 15 cours | 7 sept. au 14 déc. 17 incl. | M. Normand  450-839-7584 |
| Les jeux du jeudi (Scrabble, dominos…) | Tous les jeudis (aussi les dimanches) à 13h30 | 1$ par présence | Tout au long de l’année | Mme Germaine  450-752-0640 |
| Salle non disponible | Tous les jeudis soirs de 18h00 à 22h00 |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
| Gymnastique du cerveau | Tous les vendredis de 9h30 à 11h30 | Voir description les mercredis. | Session automne, du 15 sept à début décembre 17.  ---------------------  Session hiver du 12 janvier à fin mai 18. | Mme Simone pour réservation  450-753-3922.  Le-la professseur-e sera déterminé par la C.S. |
| Billard | Tous les vendredis de 12h50 à ±16h | 1$ par présence | Tout au long de l’année (avec horaire différent l’été) | M. Claude  450-756-6787 |
|  |  |  |  |  |
| Billard | Tous les dimanches  (sauf les dimanches 29 oct. et 12 nov. 17) de 12h50 à ±16h | 1$ par présence | Tout au long de l’année (avec horaire différent l’été) | M. Claude  450-756-6787 |
| Les jeux du dimanche (Scrabble, cartes et dominos) | Tous les dimanches  (sauf les dimanches 29 oct. et 12 nov. 17) à 13h30 | 1$ par présence | Tout au long de l’année | Mme Germaine  450-752-0640 |

Activités d’été

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Pétanque  (au Parc Savignac, coin St-Thomas/Calixa-Lavallée). | Tous les lundis et jeudis de 18h15 à ± 20h15…  (2 parties) | Inscription au début de l’été.  10$ pour la saison | Du 21 mai au 23 août 18 | Mme Murielle  450-753-9576 |
| Mini-golf (au Super putt, 1021 rue Visitation, St-Charles Borromée) | Tous les mardis de 9h30 à 11h00 | Entre 4 et 6$ par participation | Du 5 juin au 21 août 2018 | Mme Germaine  450-752-0640 |

Activités annuelles

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Partie de cartes | Mercredi  à 19h30Résultats de recherche d'images pour « jeu de carte » | Soirée où l’on joue à différents jeux. Prix de présence et lunch en fin de soirée.  10$ | Le 18 octobre 17 | Mme Maryse  450-756-8005 |
| Souper des fêtes | Vendredi à 17h30  http://www.izisitemaker.com/img/10000001-8/image/News/photos-voeux/carte-voeux-2013-01.jpg | 25$ | Le 8 décembre 2017 | Mme Cynthia  450-752-6550 |
| Souper de la St-Valentin  (avec danse) | Samedi à 17h30 | 25$ | Le 10 février 2018 | Mme Germaine  450-752-0640 |
| Cabane à sucre  Chez Alcide Parent (St-Ambroise-de Kildare).  (avec danse) | Mardi Ouverture à 10h00 pour la danse et diner à 12h00 | Activité traditionnelle de cabane à sucre à laquelle s’ajoute de la danse.  15$ | Le 6 mars 18 | Mme Cynthia  450-752-6550 |
| Assemblée générale annuelle | Mardi à 14h00 | C’est le moment des rapports du Conseil d’administration (états financiers, activités tenues par durant l’année 2017-18). C’est aussi lors de l’assemblée générale que les membres du C.A. sont élus (2 postes en 2018). Un goûter sera servi.  Sans frais | Le 22 mai 2018 | Maryse  450-756-8005 |
| Soirée Méritas  Souper | Vendredi à 17h30 | Soirée où l’on attribue les trophées à des participant(e)s  aux activités durant l’année.  Un souper est servi.  Sans frais pour les membres;  10$ pour les non-membres. | Le 18 mai 2018 | Mme Maryse  450-756-8005 |
| Épluchette de blé d’Inde, pétanque, jeux de table et souper | Jeudi à 14h00 | Billets au coût de 10$ | Le 23 août 2018 | Mme Cynthia  450-752-6550 |
| Lancement des activités.  Venez rencontrer les membres du CA qui vous parleront des activités offertes. Une collation sera servie en cette occasion | Mercredi à 14h30. | C'est la journée idéale pour venir vous informer des avantages d’une adhésion à un Club FADOQ ou pour renouveler votre carte de membre. Celle-ci peut l’être pour une période de 2 ans au coût de 45$ (ou si vous préférez d'un an au coût de 25.00 $) | Le 5 sept. 2018 | Mme Diane  450-760-2810 |

Autres activités

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Rencontres conférence | Date et heure à déterminer; généralement à 13h00.  Il faut surveiller la publicité dans le journal l’Action, le Semainier paroissial, infolettre et site de la FADOQ Lanaudière. Les membres ayant fourni une adresse courriel recevront l’information par ce moyen. | Sujet des conférences à venir.  1$ par présence | Maryse  450-756-8005 |
| Autour d’une bonne table.  (restaurant et adresse à déterminer) | Date et heure à déterminer, selon l’invitation qui est faite (brunch, diner, buffet). Il faut surveiller la publicité dans le journal l’Action, le Semainier paroissial, infolettre et site de la FADOQ Lanaudière. Les membres ayant fourni une adresse courriel recevront l’information par ce moyen. | À différents moments durant l’année, rendez-vous dans un restaurant pour une rencontre amicale et de découverte.  Au coût du repas que vous prendrez. | Mme Cynthia  450-752-6550 |
| Voyage |  | Nous sommes à la recherche d’un membre qui serait intéressé à organiser des voyages. Mme Germaine qui a assuré ces activités durant plusieurs années offre de partager ses connaissances. | Mme Germaine  450-752-0640 |
| Cours de danse  Nous sommes à la recherche d’un professeur de danse. | Les mardis à 13h00, les mercredis et jeudis à 10h. | Si vous le souhaitez, n’oubliez pas qu’on peut s’inscrire aux activités d’un autre Club FADOQ. Le président du Club de Notre-Dame-des-Prairies mentionne que des places sont disponibles. On y accepte les non-membres. On y tient aussi des soirées de danse tous les samedis.  Au coût de 5$ par participation et 10$ pour la soirée de danse. | Pour plus d’informations, on peut appeler M. André  450-867-3538 |

**Durant la saison hivernale, les activités du Club seront annulées advenant qu’il y ait une tempête de neige et que les écoles soient fermées.**

Les membres du C.A. espèrent que vous serez satisfaits de ce programme détaillé et des activités qui sont offertes,

Murielle Boulianne, Administratrice 450-753-9576

Maryse LeBlanc, Présidente 450-756-8005

Germaine Leroux, Secrétaire 450-752-0640

Cynthia Phillips, Vice-présidente 450-752-6550

Diane St-Denis, Trésorière 450-760-2810