

À vous de

# bouger

À LAVAL

ÉTÉ  
2019



## L'AVENTURE ÉCOTOURISTIQUE

### LAVALLOISE

**AM :** Nous vous réservons un Rallye Amphibie : Il s'agit d'un parcours d'orientation assisté en rabaska sur la rivière et à pied sur les îles. Il est axé sur la découverte de la rivière sous les thèmes de l'écologie, de l'histoire et de l'archéologie.

**Dîner :** Pique-nique sous un chapiteau privé (apportez votre lunch).

**PM :** Ensuite, une croisière nolisée à bord du Héron Bleu vous emmènera à travers l'archipel de la Rivière-des-Mille-Îles (croisière animée par un naturaliste-interprète).



**Date :** 10 juillet de 10 h à 16 h

**Lieu :** Parc de la Rivière-des-Mille-Îles au 345, boulevard Sainte-Rose, Laval

**Coût :** 49 \$ par personne

**Date limite d'inscription :** 20 juin

**Minium :** 25 personnes

**Maximum :** 46 personnes

## Cardio-Vitalité en plein air !

À la demande générale, nos cours avec l'entreprise de renom, Cardio plein-air, seront à Laval Ouest et à Laval Est pour vous permettre de bouger, près de votre domicile ! Le programme Cardio-Vitalité propose des cours adaptés, donnés par un entraîneur certifié. Beau temps, mauvais temps, les cours seront **toujours** adaptés aux conditions météorologiques.

**Date :** les lundis du 17 juin au 2 septembre

les mercredis du 19 juin au 4 septembre de 9 h à 10 h

**Lieu :** Lundi (secteur Est) : Parc de Lausanne au 425, rue de Lausanne ou

le Mercredi (secteur Ouest) : Parc Le Boutillier au 1124, rue Le Boutillier

**Coût :** 12 \$ par personne (par cours)



## Tournoi multirégional de golf 2019

Nous vous invitons à la 13<sup>e</sup> édition du tournoi multirégional qui aura lieu sur le magnifique parcours *Le Sorcier* de Gatineau qui sait plaire tant aux golfeurs débutants qu'à ceux de haut niveau. Une formule Vegas est appliquée pour ce tournoi de nature récréative.

**Inclus :** brunch, droit de jouer, voiturette, souper, taxes et services.

**Date :** 12 août à 10 h (départs simultanés à 12 h 30)

**Lieu :** Club de Golf Le Sorcier, 967, Montée Dalton, Gatineau, J8R 3C5

**Coût :** 120 \$ par personne

**Date limite d'inscription :** 1<sup>er</sup> août



## 1<sup>re</sup> édition — Cap sur l'île Jésus!

Le départ de notre randonnée vélo se fera au Centre de la Nature en direction du boul. Lévesque Est et jusqu'à la Berge Olivier-Charbonneau. Nous prendrons une pause à cet endroit (apportez votre lunch). Ce sera notre mi-parcours. Le retour en longeant la Rivière des-Mille-Îles. Niveau de difficulté : facile à intermédiaire (en petit peloton, sur du plat, encadreurs sur place).

- Parcours #1 : 30 km de 15 à 20 km/h
- Parcours# 2 : 60 km de 22 à 25 km/h

Le trajet sera fourni préalablement aux participants. Ouvert à tous les niveaux!

**Date :** 10 août à 9 h

**Lieu :** Centre de la Nature au 3999, Boulevard de la Concorde Est (au P1, près de la Piscine Saint-Vincent)

**Coût :** gratuit

**Date limite d'inscription :** 31 juillet

# ACTIVITÉ QUOTIDIENNE SPORTIVE

SPORT	DATE	LIEU	COÛTS
Pickleball extérieur	<p><b>Terrain Est</b> 6 juin au 17 septembre (du lundi au samedi de 9h à 12h)</p> <p><b>Terrain Ouest</b> 6 juin au 17 septembre (3 jours par semaine, contactez-nous pour connaître l'horaire complet)</p>	<p><b>Secteur Est</b> Parc Louis-Durocher au 1700, rue Thomas</p> <p><b>Secteur Ouest</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Parc Saint-Martin au 4025, Rue Gaboury</li> <li>Parc Champfleury au 2585 boul. des Oiseaux</li> </ul>	<p>1 \$/personne (par séance) (payable sur place, aucune inscription nécessaire)</p>
Club de marche	<p>Tous les mardis à partir du 7 mai, dès 18h 30</p> <p><b>Sorties</b> # 1 Parc de la Rivière-des-Mille-Îles <b>le 28 mai</b> # 2 Centre de la Nature <b>le 18 juin</b> # 3 Berge des Baigneurs <b>le 9 juillet</b></p>	<p>Parc des Prairies (au stationnement au bout de la 15<sup>e</sup> (via boul. Cartier))</p>	<p>Gratuit</p>
Atelier d'apprentissage de la marche afgane	<p>Du 6 au 27 juin ou du 5 au 26 septembre, de 18h à 20h</p>	<p>Centre de la Nature au 901, avenue du Parc</p>	<p>125\$/session (4 séances) (incluant les guides d'apprentissages)</p>

## Laval en marche pour la bientraitance des personnes âgées

3<sup>e</sup> édition

Pour cette 3<sup>e</sup> édition, votre FADOQ a décidé de s'impliquer davantage en devenant partenaire majeur de l'événement ! Plus de 500 personnes se rencontreront pour marcher (2 ou 4 km) afin de lutter contre la maltraitance envers les personnes âgées. Sur place : Camion-restaurant « Food truck », pique-nique musical, conférence de Denis Fortier et animation.

**Date :** vendredi 14 juin dès 8 h 30,  
suivi d'un pique-nique  
**Lieu :** Parc des Prairies,  
5, avenue du Crochet  
**Coût :** Gratuit

### Théâtre d'été



### Un souper d'adieu

**Date :** 3 août à 15 h  
**Lieu :** Théâtre Hector-Charland au  
225, boulevard de L'Ange-Gardien,  
L'Assomption  
**Coût :** 45,75 \$ par personne  
**Date limite d'inscription :** 25 juillet  
**Minimum :** 10 personnes  
**Maximum :** 20 personnes



### Broue

**Date :** 29 août à 20 h (dans les  
PREMIÈRES RANGÉES devant la  
scène, appelez rapidement pour  
obtenir les meilleurs sièges,  
profitez de ces rares billets !  
**Lieu :** Théâtre du Vieux-  
Terrebonne  
au 866, rue Saint-Pierre  
**Coût :** 56 \$ par personne  
**Date limite d'inscription :** 20 juin  
**Détails :** 20 billets disponibles

## L'expérience complètement TRAIN au majestueux Charlevoix



Vous avez déjà fait une expérience de train, une vraie expérience totalement train ? Eh bien, votre FADOQ vous réserve deux jours complètement TRAIN ! Pour s'y rendre, vous emprunter un premier train reliant Montréal à Québec et un deuxième, le mythique train de Charlevoix. Vous séjournerez dans l'auberge la plus réputée de l'Isle-aux-Coudres; L'Hôtel Cap-aux-Pierres. Inclus : sièges réservés des trains, un souper banquet 3 services, la nuitée, un petit-déjeuner buffet, la pièce de théâtre la comédie musicale « ROCK OF AGES », services et taxes.



**Date : Du 11 juillet à 7 h (Laval) ou à 8 h 15 (Montréal) au 12 juillet 22 h**  
**Lieu de rencontre : Bureau de FADOQ - Laval ou à l'entrée de la Gare Centrale de Montréal**  
**Coût : 375 \$ par personne (occ. double)**  
**Date limite d'inscription : 27 juin**  
**Minimum : 12 personnes**  
**Maximum : 50 personnes**

## LES CHARMES DES BASSES-LAURENTIDES

Parcourez la Route des Gerbes d'Angelica à pied, un véritable jardin botanique qui vous propose quatorze jardins thématiques visuels et musicaux (dîner boîte-à-lunch sur place). Puis, remontez dans l'autocar pour goûter la nature à son meilleur chez Intermiel. On vous y dévoilera le monde des abeilles, incluant une ouverture de ruche avec apiculteur, une démonstration sur les bienfaits des produits de l'abeille, une visite de

l'hydromellerie et de la distillerie (dégustations sur place). Enfin, découvrez La Maison Lavande où vous admirerez le champ de lavande d'un kilomètre, de vieilles maisons ancestrales, la parfumerie et la boutique gourmande.

**Date : 14 juillet à 8 h 30**  
**Lieu de rencontre : au bureau de FADOQ - Laval**  
**Coût : 98 \$ par personne**  
**Date limite d'inscription : 6 juin**  
**Minimum : 35 personnes**  
**Maximum : 50 personnes**

## LES ÎLES DE SOREL ET STATERA, LA 104<sup>e</sup> ÎLE

Débutez votre visite de Sorel par le musée Le Biophare, qui offre un point de vue vivant et actuel du territoire de Sorel-Tracy. Ensuite, parcourez en marchant *Statera - la 104<sup>e</sup> île*, un parcours interactif et immersif unique à la lueur d'une lanterne magique. Un arrêt au réputé restaurant O'Mythos de Sorel-Tracy (apportez votre vin, souper table d'hôte trois services). Ensuite, visite du centre-ville de Sorel en compagnie d'un guide en costume d'époque. Couronnez cette journée en visionnant « Statera, le fleuve qui marche », un film immersif 360 degrés, présenté sous un immense dôme translucide.

**Date : 26 juillet à 12 h 30**  
**Lieu : Bureau de FADOQ - Laval**  
**Coût : 137 \$ par personne**  
**Date limite d'inscription : 6 juin**  
**Minimum : 35 personnes**  
**Maximum : 50 personnes**

## Îles-de-la-Madeleine



Comprend : transport en autocar de luxe, tous les traversiers, hébergement pour 6 nuits, 18 repas, services d'un guide accompagnateur ainsi qu'un guide local, nombreuses activités au programme, manutention d'une valise par personne, taxes et frais de service.

**Date : 30 juillet au 5 août**  
**Lieu de rencontre : Bureau de FADOQ - Laval**  
**Coût : 1699 \$/personne en occupation double**

## MONTRÉAL SUR L'EAU !

Le Bateau-Mouche du Vieux-Port de Montréal invite la FADOQ à bord !  
**Inclus : croisière table d'hôte avec un chansonnier et un guide accompagnateur.** Temps libre à Montréal après la croisière.

**Date : 28 août à 11 h**  
**Lieu de rencontre : En bas du métro Montmorency à Laval ou aux tourniquets de la station de Champ-de-Mars à Montréal**  
**Coût : 75 \$ par personne**  
**Date limite d'inscription : 12 août**  
**Minimum : 40 personnes**



## Boston

Tour de ville de Boston: ascension de la tour Prudential, visite des plus beaux châteaux de la Nouvelle-Angleterre, du musée du verre de Sandwich et tour d'orientation de la péninsule de Cape Cod.

Inclus : transport en autocar de luxe, hébergement pour 4 nuits, 4 repas, ainsi que les services d'un animateur, d'un guide accompagnateur, d'un guide local, manutention d'une valise par personne, taxes et frais de service.

**Date : 13 au 17 septembre 2019**

**Lieu : au bureau de FADOQ - Laval**

**Coût : 829 \$ par personne (occ. double)**

**Date limite d'inscription : 6 juin**

**Minimum : 15 personnes**

**Maximum : 30 personnes**

>> Dans le cadre du Mois de la parole et de l'audition, venez discuter avec Marie-Josée Taillefer lors d'une journée d'information sur la santé auditive. C'est avec bonheur qu'elle échangera avec vous, vous signera un autographe et prendra des photos à vos côtés! Les professionnels de la santé auditive et de la communication exerçant au sein des cliniques *Lobe* sont heureux de vous inviter à cette journée spéciale. Des séances de dépistage auditif sans frais\* auront également lieu.



**Lieu : Kiosque central d'Axion 50 + : 435, boulevard Curé-Labelle, Laval (Québec), H7V 2S8**

**Date : Jeudi 23 mai 2019**

**Heure : De 9h à 16h, avec présence de Marie-Josée Taillefer dès 14h**

Vous pouvez vous inscrire à cette activité spéciale en appelant au 450 978-5555.

Pour des renseignements supplémentaires, n'hésitez pas à appeler au 1 866 411-LOBE (5623).

Pour connaître les autres dates de la tournée de Marie-Josée, visitez le site web [lobe.ca](http://lobe.ca).

\*Offre permanente

**Lobe**

Cliniques en santé auditive et communication

- Les taxes sont incluses dans tous nos prix.
- L'inscription est obligatoire pour tous nos événements et elles se font par téléphone (450 686-2339, poste 702) ou au [manon.gibeault@fadoqlaval.com](mailto:manon.gibeault@fadoqlaval.com).
- Vous devez être membre de la FADOQ afin d'avoir accès à notre programmation, sauf indication contraire.
- Dépôt obligatoire au moment de l'inscription et aucun remboursement après la date limite d'inscription.
- Consulter la Politique des loisirs de FADOQ – Région Laval sur notre site Web pour connaître l'ensemble de nos conditions et de nos règlements.
- Le bureau régional se garde le droit de faire des modifications, sans préavis, suite à l'impression de cette programmation.

## Besoin d'information sur l'ensemble de ces activités ?

### Contacter :

Manon Gibeault  
 Coordonnatrice des activités  
 FADOQ - Région Laval  
 450 686-2339 #702  
[manon.gibeault@fadoqlaval.com](mailto:manon.gibeault@fadoqlaval.com)

Impression et  
 conception graphique  
 Solisco

Québec

Le Réseau FADOQ remercie ses Grands Partenaires



FADOQ Région Laval  
 1450, boulevard Pie-X  
 bureau 218  
 Laval (Québec)  
 H7V 3C1

