

FORMULAIRE D'ADHÉSION

REPLIR EN LETTRES MOULÉES SVP

COTISATION ANNUELLE 1 an / 30 \$ 2 ans / 50 \$

NOM

PRÉNOM

DATE DE NAISSANCE / / SEXE F M
 jour mois année

CONJOINT 1 an / 30 \$ 2 ans / 50 \$

NOM

PRÉNOM

DATE DE NAISSANCE / / SEXE F M
 jour mois année

ADRESSE

APP.

VILLE CODE POSTAL

TÉLÉPHONE

COURRIEL

J'inscris mon courriel pour recevoir les infolettres du Réseau FADOQ et de la région île de Montréal.

MODE DE PAIEMENT

Visa Mastercard Chèque

NO CARTE DE CRÉDIT

EXPIRATION / VÉRIFICATION
 mois année 3 chiffres

SIGNATURE OBLIGATOIRE

SIGNATURE DU CONJOINT(E)

En adhérant à la FADOQ, je consens à ce que la FADOQ communique mon nom, adresse et numéro de téléphone à certains partenaires à des fins de sollicitation, et à recevoir par la poste ou par téléphone de l'information sur des produits. Je comprends que je peux me désinscrire en communiquant au 514 271-1411 ou à info@fadoqmtl.org

FAITES PARVENIR VOTRE DEMANDE
ACCOMPAGNÉE DE VOTRE PAIEMENT AU
7537, RUE ST-HUBERT
MONTRÉAL (QUÉBEC) H2R 2N7

MISSION

Rassembler et représenter les personnes de 50 ans et plus dans le but de conserver et d'améliorer leur qualité de vie.

La FADOQ – Région Île de Montréal défend et fait la promotion de leurs droits, valorise leur apport dans la société et les soutient par des programmes, services et activités.

ACTIVITÉS

Été 2020

FADOQ
RÉGION ÎLE DE MONTRÉAL



POUR PLUS DE DÉTAILS SUR NOS ACTIVITÉS

fadoq.ca/ile-de-montreal

FADOQ
RÉGION ÎLE DE MONTRÉAL

7537, rue St-Hubert, Montréal (Québec) H2R 2N7
514 271-1411 info@fadoqmtl.org

IMPORTANT

Nous avons adapté la programmation estivale pour vous permettre de rester actif tout en demeurant en sécurité dans votre domicile. Vous verrez donc que plusieurs cours sont offerts avec un support vidéo. Quelques sorties et voyages en chair et en os seront au programme en septembre. Elles seront organisées dans le respect des normes proposées par l'Institut national de santé publique du Québec.



COURS EN LIGNE

JUILLET

| | | |
|-------------------|---------|-----------------------------------|
| Lundi 6 | 10 h | Début de Cardio-FADOQ |
| Mardi 7 | 9 h | Début cours d'espagnol – Niveau 4 |
| Mardi 7 | 10 h 30 | Début cours d'espagnol – Niveau 3 |
| Mardi 7 | 13 h | Début cours d'espagnol – Niveau 2 |
| Mardi 7 | 14 h 30 | Début cours d'espagnol – Niveau 1 |
| Mercredi 8 | 9 h 30 | Début cours de yoga sur tapis |
| Mercredi 8 | 11 h | Début cours de yoga sur chaise |
| Jeudi 9 | 10 h 30 | Début cours d'italien – Niveau 1 |
| Jeudi 9 | 13 h | Début cours d'italien – Niveau 2 |
| Jeudi 16 | 11 h | Début cours d'œnologie |

AOÛT

| | |
|------------------|------------------------------------|
| Samedi 19 | Départ voyage Îles-de-la-Madeleine |
|------------------|------------------------------------|

SEPTEMBRE

| | |
|--------------------|---------------------------------------------------------------------|
| Vendredi 4 | Départ voyage New York |
| Lundi 7 | 15 h Atelier de cuisine : Les légumes, c'est la vie |
| Mercredi 16 | 9 h 30 Cueillette de pommes |
| Vendredi 18 | 10 h Marche au parc-nature de la Pointe-aux-Prairies |
| Lundi 21 | 15 h Atelier de cuisine : l'Inde |
| Vendredi 25 | 10 h Promenade au parc de la Promenade-Bellerive |
| Mercredi 30 | 10 h Sortie au Parc Régional des Chutes Monte-à-Peine-et-des-Dalles |



CONCOURS

CONCOURS DE PHOTOS

Vous êtes inscrits à une session virtuelle ?

Envoyez-nous une photo de votre session de yoga, espagnol, mise en forme ou autre. Nous la publierons sur nos réseaux sociaux et les photos les plus originales seront récompensées.

Transmettez vos clichés par courriel :

info@fadoqmtl.org

EN CONTINU

Moment de votre choix



Atelier bricolage : Fabrication d'un nichoir à oiseaux

Moment de votre choix



Atelier bricolage : Fabrication d'une jardinière