



Lancement de la programmation virtuelle des activités du printemps 2021

La FADOQ - Région Outaouais est heureuse de vous inviter à vous inscrire à sa toute nouvelle programmation d'activités virtuelle du printemps. Exclusif aux membres FADOQ, choisissez parmi une vingtaine d'activités et de conférences et ce, à des coûts très abordables.

Changez-vous les idées, apprenez-en sur divers sujets, développez des nouvelles amitiés et amusez-vous !

[Programmation complète : téléchargez la trousse](#)



Les lundis	Cours d'anglais débutant Initiation à la peinture acrylique Écris-moi une chanson Lire la musique ? Oh que Si !
Les mardis	Les métaprogrammes Techniques de dessins Essentrics Lumière sur l'ombre Les Cafés-t'aiment Mon alimentation au naturel Essentrics
Les mercredis	Cours de Zumba Cours d'espagnol débutant Paraître 20 ans plus jeune
Les jeudis	Cardio fitness Yoga sur chaise Essentrics Méditation énergisante Rire et mieux-être
Conférences	Comment voyager en mode virtuel ? Nos cousins les autochtones La vraie vie débute dans la soixantaine



Région Outaouais



ATELIERS, COURS ET FORMATIONS

Inscriptions

- Date limite pour s'inscrire : 2 avril 2021
- Début de la programmation : semaine du 12 avril 2021 (durée de 10 semaines)
- Fin de la programmation : semaine du 7 juin 2021
- La programmation est exclusive aux membres FADOQ

Inscriptions en ligne 

Aide aux inscriptions

Bien que simple d'utilisation, le processus d'inscriptions en ligne peut parfois représenter un défi technologique pour certains. N'hésitez pas à nous téléphoner au 819 777-5774 pour bénéficier de notre support d'accompagnement.

Comment participer

Les conférences ainsi que les activités proposées se font de manière virtuelle à partir de l'application Zoom. Pour savoir comment télécharger et vous brancher à Zoom, [cliquer ici](#) pour visionner une courte vidéo qui vous guidera.

Prenez note que vous recevrez un lien par courriel, 12 h à 24 h avant le cours dans lequel vous êtes inscrit, pour vous connecter en ligne.



FADOQ English Speaking Members - If you have any questions or concerns on the content of this newsletter, please do not hesitate to contact us at 819-777-5774 and a bilingual spokes person will answer your questions.

Pour plus d'information concernant les points qui suivent (à moins d'indication contraire), veuillez communiquer avec votre bureau régional au 819 777-5774.

MERCI À TOUS NOS PARTENAIRES



Auto • Habitation



Vie • Santé • Investissement



AVEC LIBRESPACE^{MD} **FADOQ**

Obtenez des rabais et de précieux avantages pour vos assurances auto et habitation



Protégez vos proches... de loin

Assurance vie
sans examen médical

trouvez un conseiller



Pour vos lunettes
ou verres de contact :
4 PROMOS FADOQ
ET LE CÉLÈBRE
RABAIS SELON L'ÂGE.*

*Cliquez pour détails.



FADOQ English Speaking Members - If you have any questions or concerns on the content of this newsletter, please do not hesitate to contact us at 819-777-5774 and a bilingual spokes person will answer your questions.

Pour plus d'information concernant les points qui suivent (à moins d'indication contraire), veuillez communiquer avec votre bureau régional au 819 777-5774.