



Région Outaouais

PROGRAMMATION AUTOMNE 2021



HYBRIDE
PRÉSENTIEL
VIRTUEL



Table des matières

INTRODUCTION	4
Inscriptions	4
En mode hybride, présentiel et virtuel	4
Politique d'annulation	4
NOUVEAU : LE BISTRO.....	5
Un local aménagé juste pour vous	5
FÊTE CHAMPÊTRE 2021	5
PROGRAMMATION D'AUTOMNE.....	6
LES LUNDIS	6
Danse en ligne – PRÉSENTIEL	6
Anglais débutant – VIRTUEL	6
Initiation à la peinture acrylique – VIRTUEL	6
Lire la musique ? Oh que si ! – VIRTUEL	7
LES MARDIS	7
Danse en ligne - PRÉSENTIEL	7
Cardiofit+ – VIRTUEL	7
NOUVEAU / Poids et haltères – PRÉSENTIEL	8
Danse cardio sur rythme latin - PRÉSENTIEL	8
Techniques de dessin – VIRTUEL	8
Cardiofit + sur chaise – VIRTUEL.....	9
Yoga thérapeutique sur chaise (debout et sur chaise) - VIRTUEL	9
Essentrics : en matinée (PRÉSENTIEL) et en soirée (VIRTUEL).....	9
Ma santé, simplement et naturellement – VIRTUEL	10
Les beaux-parleurs – PRÉSENTIEL.....	10
LES MERCREDIS	10
Espagnol débutant – PRÉSENTIEL.....	10
LES JEUDIS	11
Danse cardio sur rythme latin - PRÉSENTIEL	11
DE RETOUR / Ligue amicale de billard – PRÉSENTIEL	11
Essentrics – PRÉSENTIEL.....	11
LES VENDREDIS	12
DE RETOUR / Ligue de Pickleball – PRÉSENTIEL	12
Dîners-rencontres mensuels – PRÉSENTIEL.....	12

ATELIERS	13
Paraître 20 ans plus jeune – PRÉSENTIEL	13
La p'tite histoire de la musique classique – VIRTUEL	13
Écris-moi une chanson – VIRTUEL	13
Jeux d'écriture – VIRTUEL.....	14
CONFÉRENCES	14
Comment voyager en mode virtuel ? – VIRTUEL.....	14
La vraie vie débute dans la soixantaine – VIRTUEL	14
VOYAGES	15
Guylaine Tanguay et ses musiciens	15
Une nuit sous les ponts de Paris.....	15
Un Noël chantant	16
Autres détails	16

Pour alléger le présent document, le genre masculin est employé et désigne à la fois tous les genres.

EN PRÉSENTIEL : ADRESSE

Tous les cours en présentiel vont s'offrir au secrétariat régional de la FADOQ – Région Outaouais situé à l'adresse suivante : 811-D, boul. Saint-René Ouest à Gatineau (près du boulevard de l'Hôpital).

Les participants devront entrer par l'une des deux portes de la grande salle d'activités : porte #1 et porte #2, là où l'animateur va vous accueillir, prendre les présences, etc.

INTRODUCTION

Toujours en action pendant l'été, l'équipe n'a pas ménagé ses efforts pour poursuivre l'organisation de la programmation d'automne qui se poursuivra **autant en mode présentiel qu'en mode virtuel**, toujours dans le respect des directives sanitaires en vigueur. Un bon nombre de cours seront aussi offerts **en mode hybride**.

Notre programmation propose, avant tout, de belles occasions pour nous rassembler, échanger et créer de nouveaux liens d'amitié. Enfin, nous espérons vous revoir en personne et via Zoom dès septembre prochain!

Inscriptions

Jusqu'au 17 septembre 2021, les membres de la FADOQ pourront s'inscrire à l'ensemble de la programmation d'automne. Notez que les places sont parfois limitées.

Pour réserver votre place :

1. Passez nous voir au secrétariat régional au 811-D, boul. Saint-René Ouest à Gatineau (près du boulevard de l'Hôpital), du lundi au vendredi de 8 h 30 à 16 h 30.
2. Téléphonnez-nous pour réserver votre place, par carte de crédit : (819) 777-5774.
3. Inscrivez-vous en ligne via Event'nroll : [CLIQUER ICI](#).

En mode hybride, présentiel et virtuel

Certaines activités sont proposées en présentiel, en mode virtuel ou en mode hybride. C'est à dire qu'il y aura des participants en ligne et sur place. Les activités offertes en mode virtuel se feront à partir de l'application Zoom. Pour télécharger l'application Zoom gratuitement, [cliquer ici](#) et bien suivre les instructions.

Une fois que vous aurez terminé votre inscription en ligne, si vous avez choisi une activité en mode virtuel, vous recevrez un lien par courriel, 12 h à 24 h avant le cours dans lequel vous êtes inscrit afin de vous connecter en ligne.

Politique d'annulation

- Les frais d'inscription seront entièrement remboursés si la FADOQ - Région Outaouais annule l'activité. Dans une situation pareille, les membres seront rejoints par courriel ou par téléphone (ceux n'ayant pas d'adresse courriel).
- Aucun remboursement ni crédit ne sera autorisé après le 2^e cours.
- Aucun remboursement ni crédit ne sera autorisé 2 jours ouvrables avant toute activité.
- Un crédit ou un remboursement pourrait être appliqué pour une raison médicale sur présentation d'une pièce justificative.

NOUVEAU : LE BISTRO

Un local aménagé juste pour vous

Le Bistro a pour vocation d'offrir gratuitement aux membres FADOQ, un endroit accueillant où il est possible de se rassembler et de socialiser en petit groupe autour d'un bon café, d'une partie de cartes ou de Scrabble, par exemple. Téléviseur intelligent, livres, jeux de société et distributrice à café sont à votre entière disposition.

Vous désirez lancer un club de lecture ou de philatélie ? Faites-nous part de votre intérêt, nous sommes ouverts aux suggestions ! De plus, dans la grande salle juste à côté, deux vélos stationnaires et un piano sont aussi accessibles.



- Le Bistro sera disponible aux membres dès le 11 octobre 2021.
- Communiquez avec nous pour réserver une plage horaire : (819) 777-5774.

FÊTE CHAMPÊTRE 2021

Cette année, nous soulignons en grand la Journée internationale des aînés ! Le 1^{er} octobre prochain, ne manquez pas le plus grand rassemblement de membres en vous joignant à la Fête Champêtre. Nous vous préparons une programmation haute en couleurs, dont notamment la venue d'artistes de chez nous, des activités, des jeux, des tournois, de la danse en ligne et des chapiteaux d'exposants.

- Inscriptions dès le 9 septembre 2021
- Événement réservé aux membres de la FADOQ – Région Outaouais
- Gratuit : places limitées à 3 500 personnes sur le site
- Pré-inscription en ligne et passeport vaccinal obligatoires
- Apportez votre chaise pliante

Surveillez notre prochaine infolettre pour les modalités d'inscriptions et pour en savoir plus sur la programmation d'une journée entièrement dédiée à vous, chers membres!



PROGRAMMATION D'AUTOMNE

LES LUNDIS

Danse en ligne – PRÉSENTIEL

Apprenez des chorégraphies de danse en ligne simples et très populaires. Ces cours ne nécessitent pas d'expérience préalable en danse.

- Le lundi, de 9 h 30 à 10 h 30
- Durée de 10 semaines : du 20 septembre au 22 novembre 2021
- Avec Hélène et Jean-Claude Baulne
- Prix d'inscription : 65 \$ taxes incluses

Anglais débutant – VIRTUEL

Apprenez les bases de l'anglais grâce à des cours adaptés à un niveau pour débutants. Cette méthode d'apprentissage, en mode virtuel, est basée sur la communication orale.

- Le lundi, de 10 h à 11 h
- Durée de 12 semaines : du 20 septembre au 6 décembre 2021
- Avec Michaël Hunter, formateur
- Prix d'inscription : 60 \$ taxes incluses

Initiation à la peinture acrylique – VIRTUEL

Développez votre sens artistique en apprenant les rudiments de la peinture acrylique. Apprenez à comprendre l'harmonie des couleurs, la composition d'un tableau et les différentes techniques de pinceaux. Entouré de caméras et soutenu par des équipements à la fine pointe de la technologie, l'artiste est en mesure de prodiguer un enseignement de qualité et interactif pour seulement 10 \$ par cours.

- Le lundi, de 13 h à 15 h
- Durée de 12 semaines : du 20 septembre au 6 décembre 2021
- Avec Denis Lévesque, artiste peintre
- Prix d'inscription : 120 \$ taxes incluses
- Liste de matériel disponible en ligne

Lire la musique ? Oh que si ! – VIRTUEL

Des études ont prouvé que la musique est capable de stimuler l'humeur et de diminuer les risques de dépression. Lire et comprendre la musique n'est pas si sorcier ! Voici une approche simple et efficace qui permet aux participants d'intégrer rapidement les notions de base afin de lire une partition, les notes et tous les symboles qui s'y retrouvent.

- Le lundi, de 18 h à 20 h
- Total de 3 cours : 13, 20 et 27 septembre 2021
- Avec Maude Alain-Gendreau, musicienne et vidéaste
- Prix d'inscription : 35 \$ taxes incluses

LES MARDIS

Danse en ligne - PRÉSENTIEL

Apprenez des chorégraphies de danse en ligne simples et très populaires. Ces cours ne nécessitent pas d'expérience préalable en danse.

- Le mardi, de 8 h 45 à 9 h 45
- Durée de 10 semaines : du 21 septembre au 23 novembre 2021
- Avec Hélène et Jean-Claude Baulne
- Prix d'inscription : 65 \$ taxes incluses

Cardiofit+ – VIRTUEL

Un cours conçu pour tous qui offre des options à tous les niveaux. Cet entraînement vise à améliorer votre force, votre endurance, votre coordination, votre flexibilité et vos réflexes. Composé de mouvements athlétiques simples dont l'agencement peut varier entre l'aérobic, la musculation en force et l'endurance, avec ou sans poids libres.

- Le mardi, de 9 h à 9 h 45
- Durée de 10 semaines : du 21 septembre au 23 novembre 2021
- Avec Julie Fournier, certifiée « Cardio fitness »
- Prix d'inscription : 50 \$

NOUVEAU / Poils et haltères – PRÉSENTIEL

Ce programme d'entraînement physique complet est conçu pour les gens qui désirent s'exercer en groupe à l'extérieur en compagnie de leur chien. Les séances sont adaptées à tous niveaux et combinent des exercices de faible à haute intensité pendant que les chiens pratiqueront des notions d'obéissance de base.

- Le mardi, de 9 h 30 à 10 h 30
- Durée de 5 semaines : du 21 septembre au 19 octobre 2021
- Rendez-vous au parc du Lac Leamy avec Nancy Bonniuel
- Prix d'inscription : 75 \$ taxes incluses

Danse cardio sur rythme latin - PRÉSENTIEL

Brûlez des calories tout en dansant sur des rythmes latins. Les divers mouvements aérobiques vous procureront un excellent entraînement cardiovasculaire, amusant et dynamique.

- Le mardi, de 10 h à 11 h
- Durée de 10 semaines : du 21 septembre au 23 novembre 2021
- Avec Roger Lavallée
- Prix d'inscription : 45 \$ taxes incluses

Techniques de dessin – VIRTUEL

Dans ce cours, vous apprendrez le choix des différents outils, les formes, les traits et leurs effets, les proportions, les perspectives, les ombres et les lumières, les contrastes et les effets. Vous apprendrez aussi les techniques du dessin. Entouré de caméras et soutenu par des équipements à la fine pointe de la technologie, l'artiste est en mesure de prodiguer un enseignement de qualité et interactif. Liste de matériel disponible en ligne

- Le mardi, de 10 h à 12 h
- Durée de 10 semaines : du 21 septembre au 23 novembre 2021
- Avec Denis Levesque, artiste peintre
- Prix d'inscription : 80 \$ taxes incluses

Cardiofit + sur chaise – VIRTUEL

Ce cours peut être plus intense que les cours de fitness et de cardio habituellement fait en position debout. Son objectif est de permettre une stimulation cardiovasculaire et musculaire optimale. Optez pour un entraînement complet : aérobie, musculation et endurance.

- Le mardi, de 10 h à 10 h 45
- Durée de 10 semaines : du 21 septembre au 23 novembre 2021
- Avec Julie Fournier, formatrice
- Prix d'inscription : 50 \$ taxes incluses

Yoga thérapeutique sur chaise (debout et sur chaise) - VIRTUEL

Formule adaptée - Douceur et relaxation. Ces techniques de respiration favorisent souplesse, flexibilité, tonus, mobilité et équilibre. Ce cours débute par une prise de conscience du mouvement respiratoire et par la pratique de différentes techniques de respiration. Sera suivi d'un enchaînement de postures d'inspiration adaptées pour se terminer par un moment de méditation.

- Le mardi, de 11 h à 11 h 45
- Durée de 10 semaines : du 21 septembre au 23 novembre 2021
- Avec Julie Fournier, formatrice
- Prix d'inscription : 50 \$ taxes incluses

Essentrics : en matinée (PRÉSENTIEL) et en soirée (VIRTUEL)

Cette technique d'entraînement repose sur un concept unique qui met l'accent sur la contraction du muscle pendant la phase d'allongement. Ces exercices visent à renforcer et à étirer les muscles simultanément, ce qui permet de développer une silhouette tonique et élancée, de même qu'un corps flexible et agile.

- Le mardi, de 11 h 15 à 12 h 15 ET en soirée, de 18 h 30 à 19 h 30
- Durée de 10 semaines : du 21 septembre au 23 novembre 2021
- Avec Roger Lavallée, certifié « Essentrics »
- Prix d'inscription : 45 \$ taxes incluses

Ma santé, simplement et naturellement – VIRTUEL

Découvrez les bases d'un mode de vie sain par le biais des nombreux bienfaits des huiles essentielles et d'une saine alimentation. Prenez conscience que vous avez un impact majeur sur votre santé physique et mentale : astuces et conseils seront au rendez-vous !

- Le mardi, de 18 h à 19 h
- Durée de 7 semaines : du 21 septembre au 2 novembre 2021
- Avec Kathleen Caya, naturopathe
- Prix d'inscription : 25 \$ taxes incluses

Les beaux-parleurs – PRÉSENTIEL

Changez-vous les idées et échangez sur divers thèmes chaque semaine lors de ces rencontres virtuelles amicales. Ces cafés-rencontres procurent un plateau d'échanges pouvant favoriser l'émergence de beaux liens d'amitié. Les sujets sont identifiés selon les intérêts des participants.

- Le mardi, de 15 h à 16 h
- Durée de 10 semaines : du 5 octobre au 7 décembre 2021
- Avec Luce Papineau, conférencière et styliste mode
- Prix d'inscription : **GRATUIT**

LES MERCREDIS

Espagnol débutant – PRÉSENTIEL

Les cours d'espagnol prennent un virage plus social et interactif, tout en étant axés sur la conversation et la prononciation en espagnol. Venez échanger ainsi que parfaire vos connaissances et vos compétences en espagnol à travers divers sujets de discussion.

- Le mercredi, de 13 h 30 à 14 h 30
- Durée de 10 semaines : du 22 septembre au 24 novembre 2021
- Avec Guylaine Mongeon, formatrice
- Prix d'inscription : 60 \$ taxes incluses

LES JEUDIS

Danse cardio sur rythme latin - PRÉSENTIEL

Les classes de Danse cardio vous permettront de brûler des calories tout en dansant sur des rythmes latins. Les divers mouvements aérobiques vous procureront un excellent entraînement cardiovasculaire, amusant et dynamique.

- Le jeudi, de 10 à 11 h
- Durée de 10 semaines : du 21 septembre au 25 novembre 2021
- Avec Roger Lavallée
- Prix d'inscription : 45 \$ taxes incluses

DE RETOUR / Ligue amicale de billard – PRÉSENTIEL

La ligue amicale est une excellente occasion de socialiser, d'apprendre à jouer au billard ou de parfaire vos habiletés. Formule mixte hommes et femmes, équipement fourni sur place, ou apportez votre équipement de billard.

- Le jeudi, de 10 h à 12 h (temps de jeu illimité)
- Coût de 3 \$ par personne, payable sur les lieux chaque semaine (taxes incluses)
- Le Huit Bar et Billard : 174, boulevard Gréber, Gatineau

Essentrics – PRÉSENTIEL

Cette technique d'entraînement repose sur un concept unique qui met l'accent sur la contraction du muscle pendant la phase d'allongement. Ce concept d'exercice vise à renforcer et à étirer les muscles simultanément, ce qui permet de développer une silhouette tonique et élancée, de même qu'un corps flexible et agile. Il aide aussi à prévenir les blessures et à réduire les douleurs chroniques.

- Le jeudi, de 11 h 15 à 12 h 15
- Durée de 10 semaines : du 23 septembre au 25 novembre 2021
- Avec Roger Lavallée, certifié « Essentrics »
- Prix d'inscription : 45 \$ taxes incluses

LES VENDREDIS

DE RETOUR / Ligue de Pickleball – PRÉSENTIEL

Mélangez le tennis, le racquetball, le tennis de table et le badminton et vous obtiendrez le pickleball. Comme pour la plupart des sports de raquette, le but du jeu est d'envoyer la balle dans l'aire de jeu de l'adversaire sans que ce dernier puisse vous la retourner, de manière à compter le plus de points.

- Le vendredi, de 8 h à 10 h
- Durée de 12 semaines : du 24 septembre au 10 décembre 2021
- Centre sportif de Gatineau : 850, boulevard de la Gappe, Gatineau
- Prix d'inscription : 85 \$ taxes incluses
- Les places sont limitées, conformément aux règles sanitaires de la Ville de Gatineau.

Dîners-rencontres mensuels – PRÉSENTIEL

Si vous cherchez une occasion pour sortir et socialiser, joignez-vous à nos fameux dîners-rencontres. Normalement tenus le dernier vendredi de chaque mois à midi, dans différents restaurants de la région, ces dîners s'adressent aux couples et aux personnes seules. Chaque personne devra défrayer son repas et ses breuvages (facture).

Même si l'activité est offerte gratuitement, afin de nous permettre de réserver le bon nombre de places dans le registre du restaurant, il est très important de vous inscrire au préalable.

Selon les directives sanitaires, il est à noter que tous les clients des restaurants devront présenter un passeport vaccinal en règle afin d'être admis dans l'établissement.

- Total de 2 sorties : 29 octobre et 26 novembre 2021
- Avec Yves Martin
- Prix d'inscription : GRATUIT - Chaque personne défraye sa facture (repas et breuvages)
- Endroits à déterminer

ATELIERS

Paraître 20 ans plus jeune – PRÉSENTIEL

Ces cinq ateliers visent à vous offrir des trucs de pro pour paraître plus mince seulement en changeant quelques trucs dans votre habillement. Venez découvrir votre style vestimentaire. Osez être vous-même et porter les vêtements qui expriment votre personnalité unique et enfin retrouver la personne fabuleuse que vous êtes !

- Le vendredi, de 9 h 30 à 11 h 30
- Total de 5 ateliers : du 8 octobre au 5 novembre 2021
- Avec Luce Papineau, conférencière et styliste mode
- Prix d'inscription : 60 \$ taxes incluses

La p'tite histoire de la musique classique – VIRTUEL

Du Moyen Âge à l'ère contemporaine, découvrez les genres musicaux, les compositeurs marquants et les mouvements culturels qui ont façonné la fascinante histoire de la musique classique.

- Le mardi 5 octobre 2021, de 18 h à 21 h (atelier d'une durée de 3 heures)
- Avec Maude Alain-Gendreau, musicienne et vidéaste
- Prix d'inscription : 35 \$ taxes incluses

Écris-moi une chanson – VIRTUEL

Écrire une chanson est à la portée de tous, il suffit de connaître les éléments qui sont le fondement même de celle-ci. Ponctué d'écoute musicale, de théorie et d'exercices, cet atelier ludique et interactif éveillera votre créativité pour vous permettre d'écrire les paroles de votre propre chanson.

- Le mardi 12 octobre 2021, de 18 h à 21 h (atelier d'une durée de 3 heures)
- Avec Maude Alain-Gendreau, musicienne et vidéaste
- Prix d'inscription : 35 \$ taxes incluses

Jeux d'écriture – VIRTUEL

Faire l'expression de soi en s'amusant avec les mots ! Dans cet atelier dynamique, on découvre différentes techniques et outils sous forme de jeux d'écriture afin de stimuler la créativité et développer différents mécanismes d'idéation.

- Le mardi 19 octobre 2021, de 18 h à 21 h (atelier d'une durée de 3 heures)
- Avec Maude Alain-Gendreau, musicienne et vidéaste
- Prix d'inscription : 35 \$ taxes incluses

CONFÉRENCES

Comment voyager en mode virtuel ? – VIRTUEL

Voyagez en mode virtuel à partir de notre demeure. Il y a eu un élan partout sur la planète pour permettre aux gens de voyager en direct de leur maison grâce à la réalité virtuelle et la magie du Web. Cette conférence vous permettra de découvrir d'autres manières de plonger au cœur de lieux lointains sur le Web, en toute sécurité.

- Le mercredi 6 octobre 2021, de 18 h à 19 h 30
- Conférence d'une durée de 1 h 30
- Avec Bernard Caron, formateur
- Prix d'inscription : 15 \$ taxes incluses

La vraie vie débute dans la soixantaine – VIRTUEL

La vraie vie débute quand on a acquis l'expérience, la maturité, la liberté et la sagesse de prendre l'initiative d'amorcer de nouvelles réalisations. Les besoins fondamentaux étant comblés, celui d'une vie intérieure plus intense se fait sentir et apparaît le besoin d'actualiser son potentiel vers un accomplissement de soi plus grand. Il est temps de profiter de la plus belle phase de votre vie et de réaliser vos rêves.

- Série de trois conférences : 11 octobre, 25 octobre, 8 novembre 2021.
- De 9 h à 11 h.
- Avec Jean-Pierre de Beaumont, andragogue.
- Prix d'inscription : 45 \$ taxes incluses.

VOYAGES

Guyline Tanguay et ses musiciens

**Le 20 octobre 2021 en présentiel
dès 11 h 30, au Club de golf Le Versant**

**199 \$ par personne, taxes incluses
1 jour | 1 repas**

AM : Trajet vers Terrebonne jusqu'au Club de golf Le Versant. Situé au cœur des plus beaux paysages de la région des Moulins, installez-vous confortablement dans la magnifique salle pour un repas-spectacle. Prenez place et embarquez dans l'univers country festif de la chanteuse Guyline Tanguay. Au programme, des tableaux musicaux qui regroupent des succès country incontournables.

PM : Fin du spectacle. Trajet de retour. Repas inclus.

Téléphonez-nous pour réserver votre place : (819) 777-5774.



Une nuit sous les ponts de Paris

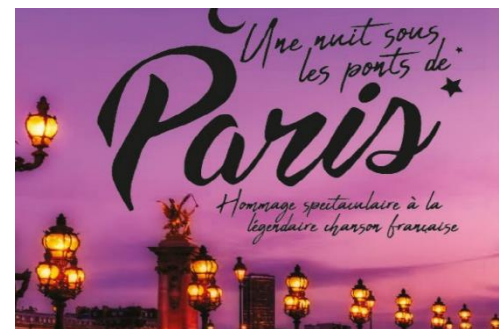
**Le 30 octobre 2021 en présentiel
dès 14 h, au Théâtre St-Denis**

**189 \$ par personne, taxes incluses
1 jour | 1 repas**

AM : Départ vers Montréal. Dîner dans un restaurant de la région.

PM : Assistez au spectacle Une nuit sous les ponts de Paris au Théâtre Saint-Denis. Venez revivre la belle époque de la chanson française grâce à une vingtaine d'artistes et de chanteurs de grand talent, incluant plus d'une centaine de costumes et un décor grandiose et lumineux. Vous entendrez les chansons des légendes françaises : Sardou, Bécaud, Fugain, Aznavour, Mireille Mathieu, Nana Mouskouri, Halliday, Dalida et bien plus ! Un spectacle ponctué de plusieurs tableaux à thèmes comme l'amour, l'humour, la chanson populaire, le yéyé, le rock n'roll les ballades et plus encore. Venez rêver et chanter avec les grandes voix de la chanson française ! Trajet de retour. Repas inclus.

Téléphonez-nous pour réserver votre place : (819) 777-5774.



Un Noël chantant

**Le 3 novembre 2021 en présentiel
dès 11 h 30, au Club de golf Le Versant**

**199 \$ par personne, taxes incluses
1 jour | 1 repas**

AM : Trajet vers Terrebonne. Arrivée au Club de golf Le Versant. Situé au coeur des plus beaux paysages de la région des Moulins, installez-vous confortablement dans la magnifique salle pour un repas-spectacle. Profitez d'un délicieux repas 4 services pendant que nos chanteurs et chanteuses vous animeront au son de vos succès de Noël préférés. Au programme : Jingle Bell Rock, White Christmas, I'll be home for X-Mas, Minuit Chrétien, et les chansons de ceux qui les ont immortalisées; Nat King Cole, Bill Cosby, John Lennon, Elvis Presley, et les autres.

PM : Fin du spectacle. Trajet de retour.

Téléphonez-nous pour réserver votre place : (819) 777-5774.

Autres détails

Les trois forfaits offerts par Voyages Québec, tels que décrits aux pages précédentes, incluent :

- Transport en autocar de luxe.
- Un repas.
- Services d'un guide accompagnateur.
- Activités au programme.
- Taxes et frais de services.



MERCI À NOS GRANDS 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.



greiche & scaff
professionnels de la vue