



fadoq

Région Outaouais

PROGRAMMATION HIVER 2022

- COURS
- ATELIERS
- CONFÉRENCES

Table des matières

LES LUNDIS	5
Danse en ligne – Débutant 1	5
LES MARDIS.....	5
Danse en ligne - Initiation	5
Virtuel - Cardiofit+ en combo – Debout et sur chaise.....	5
Virtuel - Yoga thérapeutique sur chaise – Debout et sur chaise	6
Danse Cardio Santé Cardio (Rythme Latin)	6
Essentrics	6
Club de marche les Étoiles d'Argent de Cantley	7
Club de cartes 500.....	7
Espagnol – Débutant (suite)	7
Espagnol intermédiaire	7
Espagnol avancé - NOUVEAU	8
Virtuel - Méditation pour tous.....	8
LES MERCREDIS	9
Cardiofit+ en combo – Debout et sur chaise	9
Yoga thérapeutique sur chaise – Debout et sur chaise.....	9
Yoga Hatha au sol	9
LES JEUDIS.....	10
Danse Cardio Santé Cardio (Rythme Latin)	10
Essentrics	10
Ligue amicale de billard	10
Club de lecture.....	11
LES VENDREDIS	12
Ligue de Pickleball intermédiaire	12
Cardiofit+ en combo – Debout et sur chaise	12
Yoga thérapeutique sur chaise – Debout et sur chaise.....	12
Yoga Hatha au sol	13
ATELIERS.....	13
Android : initiation aux tablettes et téléphones intelligents.....	13
Apple : initiation aux tablettes et téléphones intelligents	13
Mode : paraître 20 ans plus jeune	14
Atelier commémoratif des victimes de la pandémie	14
CONFÉRENCES	15
ABC des animaux	15
On peut-tu juste en parler ?	15
L'importance de bien planifier sa succession	15
Qu'est-ce que tu m'chantes là ?	16

Introduction

L'équipe de la FADOQ – Région Outaouais est très fière de vous présenter sa programmation pour la période d'hiver, soit de janvier à mars 2022. Notre programmation propose, avant tout, de belles occasions pour nous rassembler dans le respect des consignes sanitaires en place. Profitez-en pour venir échanger et tisser des nouveaux liens d'amitié !

Veillez noter que pour alléger le présent document, le genre masculin est employé et désigne à la fois tous les genres.

Inscriptions

La date limite pour vous inscrire aux activités est le 22 décembre 2021.

Pour réserver votre place :

1. Inscrivez-vous en ligne : [CLIQUER ICI](#)
2. Passez nous voir en personne : 811-D, boul. St-René Ouest à Gatineau
3. Téléphonnez-nous (carte de crédit) : (819) 777-5774



En mode présentiel et virtuel

La majorité des activités sont maintenant offertes en présentiel. Les activités offertes en mode virtuel se feront à partir de l'application Zoom. Les personnes qui sont inscrites à une activité en mode virtuel recevront par courriel, le lien Zoom afin de se connecter à l'activité.

- Téléchargez l'application Zoom gratuitement : [cliquer ici](#) et suivre les instructions.

Politique d'annulation et de remboursement

- 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.

Consignes sanitaires

Le passeport vaccinal ainsi qu'une pièce d'identité seront exigés pour participer à toutes les activités en présentiel. Ce processus est requis seulement lors de la première visite des participants. Le port du masque est obligatoire lors des déplacements à l'intérieur de la salle.

Tant à l'intérieur qu'à l'extérieur, depuis le 15 novembre 2021, il n'y a plus de limites de participants pour les activités de loisir et de sport **lorsque le passeport vaccinal est exigé**.

Participation des proches aidants

Les proches aidants qui accompagnent des membres FADOQ n'ont pas à déboursier des frais pour se joindre aux différentes activités, à part les voyages. Les proches aidants doivent toutefois s'inscrire.

Lieu de rencontre

À l'exception du Club de billard et du Club de Pickleball, tous les cours, les ateliers ainsi que les conférences offertes en présentiel se donnent au secrétariat régional de la FADOQ - Région Outaouais : 811-D, boul. Saint-René Ouest à Gatineau. Nous invitons les participants à arriver 5 à 10 minutes avant le début du cours.

Personnes à mobilité réduite

Le secrétariat régional est un endroit adapté aux personnes à mobilité réduite. Il n'y a pas de marches et les portes sont munies de mécanismes d'ouverture automatisés.

Le stationnement est asphalté. Il est sans frais et plusieurs places sont réservées aux membres FADOQ. Si vous êtes à mobilité réduite, il est possible de stationner en avant de la porte principale d'entrée dans la grande salle d'activités.

LES LUNDIS

Danse en ligne – Débutant 1

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

- Lundi, de 9 h 30 à 10 h 30
- Durée de 10 semaines : 17 janvier au 21 mars 2022
- Avec l'École de danse Hélène et Jean-Claude
- Coût d'inscription : 65 \$ taxes incluses

LES MARDIS

Danse en ligne - Initiation

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

- Mardi, de 9 h 15 à 10 h 15
- Durée de 10 semaines : 18 janvier au 22 mars 2022
- Avec l'École de danse Hélène et Jean-Claude
- Coût d'inscription : 65 \$ taxes incluses



Virtuel - Cardiofit+ en combo – Debout et sur chaise

Offrez-vous un entraînement complet cardio-musculaire : 2 activités en un seul cours et options à tous les niveaux. Les exercices sont composés de mouvements athlétiques simples dont l'agencement peut varier entre l'aérobic, la musculation en force et l'endurance, avec ou sans poids libre. Il permet une stimulation cardiovasculaire et musculaire optimale, en plus d'améliorer l'équilibre et la souplesse.

- Le mardi, de 9 h00 à 9h45
- Durée de 10 semaines : 18 janvier au 22 mars 2022
- Avec Julie Fournier
- Matériel requis : poids libres (1,2 ou 3 lb) et poids pour les chevilles (optionnel)
- Coût d'inscription : 50 \$ taxes incluses

 **Virtuel - Yoga thérapeutique sur chaise – Debout et sur chaise**

Le cours de Yoga thérapeutique, debout et sur chaise, débute par différentes techniques de respiration et de postures d'inspirations adaptées qui permet aux participants de prendre conscience du mouvement corporel, tout en développant une aisance de mouvement. Chaque cours se termine avec un moment de relaxation.

- Le mardi, de 10 h00 à 10 h 45
- Durée de 10 semaines : 18 janvier au 22 mars 2022
- Avec Julie Fournier
- Coût d'inscription : 50 \$ taxes incluses
- Matériel requis : tapis de yoga antidérapant, bloc de yoga, ceinture de yoga

Danse Cardio Santé Cardio (Rythme Latin)

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

- Mardi, de 10 h 30 à 11 h 30
- Durée de 10 semaines : 18 janvier au 22 mars 2022
- Avec Roger Lavallée
- Coût d'inscription : 45 \$ taxes incluses

Essentrics

En mode présentiel

Cette technique d'entraînement repose sur un concept unique qui met l'accent sur la contraction du muscle pendant la phase d'allongement, visant à renforcer et à étirer les muscles.

- Mardi, de 11 h 45 à 12 h 45
- Durée de 10 semaines : 18 janvier au 22 mars 2022
- Avec Roger Lavallée
- Coût d'inscription : 45 \$ taxes incluses

 **En mode virtuel**

- Le mardi soir, de 18 h 30 à 19 h 30
- Durée de 10 semaines : 18 janvier au 22 mars 2022
- Avec Roger Lavallée
- Coût d'inscription : 45 \$ taxes incluses

Club de marche les Étoiles d'Argent de Cantley

Joignez-vous gratuitement au Club de marche les Étoiles d'Argent de Cantley. Chaque mardi, différents circuits à Cantley et à Gatineau sont proposés aux membres FADOQ. Apportez vos bâtons de marche !

- Mardi, de 10 h à 11 h
- Durée de 11 semaines : 18 janvier au 29 mars 2022
- Avec Richard Matte
- Coût d'inscription : gratuit

Club de cartes 500

Déjouez les ruses de vos adversaires ! Le 500 est un jeu de levées avec atout, qui se joue à quatre joueurs, en deux équipes de deux. Formule mixte hommes et femmes. Bienvenue aux joueurs de 500.

- Mardi, de 13 h 30 à 15 h 30
- Durée de 11 semaines : 18 janvier au 29 mars 2022
- Avec Bertrand Fortin
- Coût d'inscription : gratuit

Espagnol – Débutant suite

Apprenez la base de cette si belle langue latine : alphabet, lettres, chiffres, couleurs, etc. Les cours d'espagnol pour les débutants sont axés sur la conversation et la prononciation.

- Le mardi, de 18 h 30 à 20h 00
- Durée de 9 semaines : 1^{er} février au 29 mars 2022
- Avec Guylaine Mongeon
- Coût d'inscription : 65 \$ taxes incluses

Espagnol intermédiaire

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

- Le mardi, de 13 h 30 à 15 h
- Durée de 10 semaines : 18 janvier au 22 mars 2022
- Avec Magdalena Murcia
- Coût d'inscription : 60 \$ taxes incluses

Espagnol avancé - NOUVEAU

Les **cours avancés** sont conçus pour les personnes ayant déjà une très bonne maîtrise de la langue espagnole et souhaitant se perfectionner dans plusieurs autres compétences langagières : la compréhension orale, la compréhension écrite, l'expression orale ou encore l'expression écrite.

- Le mardi, de 15 h à 16 h 30
- Durée de 10 semaines : 18 janvier au 22 mars 2022
- Avec Magdalena Murcia
- Coût d'inscription : 60 \$ taxes incluses



Virtuel - Méditation pour tous

Offrez-vous ce petit moment de détente tout en douceur pour votre esprit, votre cœur et votre corps. L'objectif est de prendre soin de la santé de votre cerveau, de détendre votre corps et de réduire les tensions et le stress ainsi qu'améliorer la concentration et la relaxation. La méditation se pratique sur chaise ou au sol et propose des visualisations relaxantes.

- Le mardi soir, de 18h à 18h30
- Durée de 10 semaines : 18 janvier au 22 mars 2022
- Avec Julie Fournier
- En mode virtuel : lien Zoom acheminé aux personnes inscrites
- Coût d'inscription : 50 \$ taxes incluses

LES MERCREDIS

Cardiofit+ en combo – Debout et sur chaise

Offrez-vous un entraînement complet cardio-musculaire : 2 activités en un seul cours et options à tous les niveaux. Les exercices sont composés de mouvements athlétiques simples dont l'agencement peut varier entre l'aérobic, la musculation en force et l'endurance, avec ou sans poids libre. Il permet une stimulation cardiovasculaire et musculaire optimale, en plus d'améliorer l'équilibre et la souplesse.

- Le mercredi, de 9 h à 9 h 45
- Durée de 10 semaines : 19 janvier au 23 mars 2022
- Avec Julie Fournier
- Matériel requis : poids libres (1,2 ou 3 lb) et poids pour les chevilles (optionnel)
- Coût d'inscription : 50 \$ taxes incluses

Yoga thérapeutique sur chaise – Debout et sur chaise

Le cours de Yoga thérapeutique, debout et sur chaise, débute par différentes techniques de respiration et de postures d'inspirations adaptées qui permet aux participants de prendre conscience du mouvement corporel, tout en développant une aisance de mouvement. Chaque cours se termine avec un moment de relaxation.

- Le mercredi, de 10 h 15 à 11 h
- Durée de 10 semaines : 19 janvier au 23 mars 2022
- Avec Julie Fournier
- Matériel requis : tapis de yoga antidérapant, bloc de yoga, ceinture de yoga
- Coût d'inscription : 50 \$ taxes incluses

Yoga Hatha au sol

Pratiquez les postures traditionnelles de Hatha Yoga ainsi que d'autres postures plus contemporaines. Chaque cours comporte un enchaînement fluide de mouvements optimisant l'équilibre, la souplesse, le renforcement et le bien-être. À noter que ce cours est réalisé directement au sol donc en posture debout, assise et couché incluant certaines postures d'appui sur les genoux.

- Le mercredi, de 11 h 30 à 12 h 15
- Durée de 10 semaines : 19 janvier au 23 mars 2022
- Avec Julie Fournier
- Matériel requis : tapis de yoga antidérapant, bloc de yoga, ceinture de yoga
- Coût d'inscription : 50 \$ taxes incluses

LES JEUDIS

Danse Cardio Santé Cardio (Rythme Latin)

Brûlez 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 h à 11 h
- Durée de 10 semaines : 20 janvier au 24 mars 2022
- Avec Roger Lavallée
- Coût d'inscription : 45 \$ taxes incluses

Essentrics

Cette technique d'entraînement repose sur un concept unique qui met l'accent sur la contraction du muscle pendant la phase d'allongement, visant à renforcer et à étirer les muscles.

- Le jeudi, de 11 h 30 à 12 h 30
- Durée de 10 semaines : 20 janvier au 24 mars 2022
- Avec Roger Lavallée
- Coût d'inscription : 45 \$ taxes incluses

Niveau débutant

- Le jeudi, de 13 h à 14 h
- Durée de 10 semaines : 20 janvier au 24 mars 2022
- Avec Roger Lavallée
- Coût d'inscription : 45 \$ taxes incluses

Ligue amicale de billard

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.

- Le jeudi, de 10 h à 12 h (temps de jeu illimité)
- Durée de 12 semaines : 13 janvier au 31 mars 2022
- Coût de 3 \$ par personne, payable sur les lieux chaque semaine
- Le Huit Bar et Billard : 174, boulevard Gréber, Gatineau

Club de lecture

Joignez-vous au tout premier Club de lecture de la FADOQ – Région Outaouais et participez aux deux semaines, aux rencontres du club afin de partager sur différents livres et sujets. La première rencontre des membres du club permettra de définir ensemble, le programme de lecture selon les préférences.

- Le jeudi, de 14 h 30 à 16 h
- Calendrier de rencontres : 20 janvier, 3 février, 17 février, 3 mars, 17 mars 2022
- Avec Danielle Poulin
- Coût d'inscription : 30 \$ taxes et un roman inclus, dont voici la description.

Dis-moi, Lily-Marlène, un roman de Michel Normandeau - Mais qui est cette Lily-Marlène et comment s'est-elle immiscée dans la vie de Michel Normandeau ? Vous le découvrirez en lisant ce roman personnel qui vous plongera notamment dans le Paris des années 1940, à l'époque de l'occupation allemande où la célèbre chanson "Lili Marleen" résonnait dans les cabarets français.

Le 3 mars, M. Normandeau participera au Club de lecture pour entamer des discussions entourant son roman et son expérience à titre d'auteur.

LES VENDREDIS

Ligue de Pickleball intermédiaire

La ligue de Pickleball mixte s'adresse principalement à des joueurs qui ont déjà une bonne compréhension des règles et qui peuvent soutenir des échanges.

- Le vendredi, de 8 h 30 à 10 h
- Durée de 16 semaines : du 21 janvier au 6 mai 2022
- Centre sportif de Gatineau : 850, boul. de la Gappe, Gatineau
- Coût d'inscription : 85 \$ taxes incluses
- Les places sont limitées, conformément aux règles sanitaires de la Ville de Gatineau

Cardiofit+ en combo – Debout et sur chaise

Offrez-vous un entraînement complet cardio-musculaire : 2 activités en 1 seul cours et options à tous les niveaux. Les exercices sont composés de mouvements athlétiques simples dont l'agencement peut varier entre l'aérobic, la musculation en force et l'endurance, avec ou sans poids libre. Il permet une stimulation cardiovasculaire et musculaire optimale, en plus d'améliorer l'équilibre et la souplesse.

- Le vendredi, de 9 h à 9 h 45
- Durée de 10 semaines : 21 janvier au 25 mars 2022
- Avec Julie Fournier
- Matériel requis : poids libres (1,2 ou 3 lb) et poids pour les chevilles (optionnel)
- Coût d'inscription : 50 \$ taxes incluses

Yoga thérapeutique sur chaise – Debout et sur chaise

Le cours de Yoga thérapeutique, debout et sur chaise, débute par différentes techniques de respiration et de postures d'inspirations adaptées qui permet aux participants de prendre conscience du mouvement corporel, tout en développant une aisance de mouvement. Chaque cours se termine avec un moment de relaxation.

- Le vendredi, de 10 h 15 à 11 h
- Durée de 10 semaines : 21 janvier au 25 mars 2022
- Avec Julie Fournier
- Matériel requis : tapis de yoga antidérapant, un bloc de yoga, une ceinture de yoga
- Coût d'inscription : 50 \$ taxes incluses

Yoga Hatha au sol

Pratiquez les postures traditionnelles de Hatha Yoga ainsi que d'autres postures plus contemporaines. Chaque cours comporte un enchaînement fluide de mouvements optimisant l'équilibre, la souplesse, le renforcement et le bien-être. À noter que ce cours est réalisé directement au sol donc en posture debout, assise et couchée incluant certaines postures d'appui sur les genoux.

- Vendredi, de 11 h 30 à 12 h 15
- Durée de 10 semaines : 21 janvier au 25 mars 2022
- Avec Julie Fournier
- Coût d'inscription : 50 \$ taxes incluses

ATELIERS

Android : initiation aux tablettes et téléphones intelligents

Apprenez tous les rudiments du fonctionnement de votre tablette et / ou de votre téléphone intelligent **Android** : paramètres, sécurité, caméra, boutons, raccourcis, applications, etc.

1. Lundi, le 31 janvier 2022, de 13 h à 16 h - Groupe 1
 2. Vendredi, le 4 mars 2022, de 13 h à 16 h - Groupe 2
- Avec Bernard Caron
 - Cahier de formation fourni à chaque participant
 - Apportez votre tablette et / ou votre téléphone
 - Coût d'inscription : 15 \$ taxes incluses

Apple : initiation aux tablettes et téléphones intelligents

Apprenez tous les rudiments du fonctionnement de votre tablette et / ou de votre téléphone intelligent **Apple** : paramètres, sécurité, caméra, boutons, raccourcis, applications, etc.

1. Vendredi, le 28 janvier 2022, de 13 h à 16 h - Groupe 1
 2. Vendredi, le 18 mars 2022, de 13 h à 16 h - Groupe 2
- Avec Manon Blais
 - Cahier de formation fourni à chaque participant
 - Apportez votre tablette et / ou votre téléphone
 - Coût d'inscription : 15 \$ taxes incluses

Mode : paraître 20 ans plus jeune

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

- Le mercredi, de 18 h 30 à 20 h 30
- Total de 5 ateliers : du 26 janvier au 23 février 2021
- Avec Luce Papineau, conférencière et styliste mode
- Prix d'inscription : 60 \$ taxes incluses

Atelier commémoratif des victimes de la pandémie

Vous avez perdu un être cher durant la pandémie ? Le décès est dû à un cancer, un ACV, une crise cardiaque, la Covid ou toute autre maladie ? En collaboration avec l'organisme Entraide-Deuil de l'Outaouais, nous soulignerons la journée commémorative à notre façon, en donnant la parole aux victimes collatérales de la pandémie. Entraide-Deuil qui vise le mieux-être et l'autonomie des personnes endeuillées, à la suite du décès d'un être cher, par l'entraide et le partage en groupe. Parler vous fera du bien !

- Le vendredi, 11 mars de 13 h à 15 h 30
- Avec André Raymond, directeur général, Entraide-Deuil de l'Outaouais
- Coût d'inscription : gratuit

CONFÉRENCES

ABC des animaux

La psychologie canine se base sur l'analyse du comportement de votre chien ainsi que sur votre faculté à communiquer de manière efficace. Le chien communique avec les hommes de la même manière qu'il communique avec les autres chiens et il n'est pas rare que deux chiens ne parviennent pas à se comprendre. Vous vous interrogez sur comment en arriver à améliorer votre relation avec votre compagnon à quatre pattes ?

Cette conférence offerte par le Centre canin de l'Outaouais vous permettra de mieux comprendre la psychologie canine et de prendre votre place à la tête de la meute.

- Le lundi, 14 février 2022, de 13 h à 15 h
- Avec Joanie Frigon du Centre canin de l'Outaouais, zoothérapeute de formation et membre du Regroupement Québécois des Intervenants en Éducation Canine
- Coût d'inscription : 45 \$ taxes incluses

On peux-tu juste en parler ?

De plus en plus, les gens pensent faire leurs arrangements préalables. Ce geste d'altruisme rempli d'amour reflète non seulement le désir d'organiser soi-même sa propre célébration d'adieux, mais se veut un cadeau que l'on offre à ses proches afin qu'ils puissent vivre pleinement leur deuil.

- Le vendredi 25 février 2022, de 13 h à 14 h 30
- Avec Guylaine Beaulieu, directrice générale et Nadine Filiatrault, thanatologue, Coopérative funéraire de l'Outaouais
- Coût d'inscription : gratuit

L'importance de bien planifier sa succession

Découvrez l'importance de bien planifier votre succession et les avantages de faire ses préarrangements funéraires. Offrez-vous la tranquillité d'esprit et offrez-la à vos proches qui vont vraiment l'apprécier.

- Le lundi 14 mars 2022, de 13 h à 15 h
- Avec Me Isabelle Pelletier, de PME Inter-Notaires, l'importance de bien planifier sa succession et, avec Guylaine Beaulieu, directrice générale et Nadine Filiatrault, thanatologue de la Coopérative funéraire de l'Outaouais
- Coût d'inscription : gratuit

Qu'est-ce que tu m'chantes là ?

Pourquoi on chante ? Pour séduire, pour amuser, pour partager notre joie ou notre peine, pour faire rêver, pour bouleverser, pour animer... Chanter, c'est laisser porter une émotion !

Afin de comprendre ce geste si près de nous, suivons le tracé de la chanson à travers les cinq grandes périodes de l'humanité, de la préhistoire jusqu'à aujourd'hui. Penchons-nous ensuite sur l'écriture et le parcours singulier de cinq grandes chansons du répertoire français.

Une belle aventure musicale vous attend !

- Le jeudi 31 mars 2022, de 13 h à 15 h
- Avec Michel Normandeau, membre fondateur du groupe musical Harmonium
- Coût d'inscription : 30 \$ taxes incluses

Courte biographie de Michel Normandeau

Michel Normandeau œuvre dans le milieu de la musique depuis les années 1970. Membre fondateur d'Harmonium, il participe à la création des trois albums du groupe québécois. Résidant en Outaouais depuis 1980, il travaille pendant plusieurs années dans le secteur culturel de Patrimoine canadien. En 2007, il quitte ses fonctions et renoue avec l'accordéon. Bientôt naîtra le conte musical *Mademoiselle de Paris* qu'il présente au Théâtre de l'Île de Gatineau à l'automne 2011 et au printemps 2017. Il sort un premier roman intitulé **Dis-moi, Lily-Marlène** en 2016, paru aux Éditions David.

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.

