

The logo consists of the word "fadoq" in a lowercase, sans-serif font, enclosed within a white square.

Région Outaouais

Programmation **PRINTEMPS** **2023**



AVRIL / MAI / JUIN
COURS - ATELIERS - CLUBS
VOYAGES - JEUX RÉGIONAUX

 819 777-5774

 loisirs@fadoqoutaouais.qc.ca

 fadoq.ca/outaouais

Dernière mise à
jour : 28 mars 2023

PROGRAMMATION PRINTEMPS 2023

TABLE DES MATIÈRES

Inscriptions.....	5
Consignes	5
Personnes proches aidantes	5
Personnes à mobilité réduite.....	5
Politique d'annulation et de remboursement	6
Code de conduite.....	6
LES LUNDIS.....	7
Cardio-Fit combo (debout et sur chaise) P-001-23.....	7
Yoga sur chaise P-002-23	7
Espagnol niveau 1 : initiation P-003-23	7
Espagnol niveau 2 : débutant P-004-23	8
Espagnol niveau 3 : avancé P-005-23.....	8
Danse en ligne : niveau initiation P-006-23	8
POUND Cardio - De soir P-007-23	8
Ligue de golf P-033-23.....	9
LES MARDIS	9
Danse en ligne : niveau débutant P-008-23.....	9
Essentrics : niveau débutant P-035-23	9
Club de marche	10
Essentrics P-009-23	10
Danse cardio santé (rythme latin) P-010-23	10
NOUVEAU - Cours de claquette : débutant 1 P-011a-23.....	11
Cours de claquette : débutant 2 P-011b-23.....	11
Club de cartes 500 P-012-23	11
Essentrics - De soir P-013-23.....	12
Danse cardio santé (rythme latin) - De soir P-014-23.....	12



819 777-5774



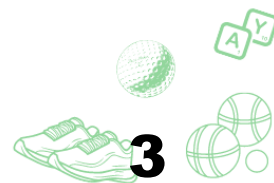
fadoq.ca/outaouais



loisirs@fadoqoutaouais.qc.ca



811-D, boul. St-René Ouest, Gatineau J8T 8M3



PROGRAMMATION PRINTEMPS 2023

LES MERCREDIS	13
Cardio-Fit combo (debout et sur chaise) P-015-23.....	13
Yoga sur chaise P-016-23	13
Cours de danse sociale débutant - De soir P-018-23	13
LES JEUDIS.....	14
Essentrics P-019-23	14
Danse cardio santé (rythme latin) P-020-23	14
Club de billard P-021-23.....	14
Cardio-Fit combo (debout et sur chaise) P-024-23.....	15
Yoga sur chaise P-025-23	15
LES VENDREDIS	16
Déjeuners et soupers rencontre P-034-23.....	16
Pour l'amour de la photographie P-023-23	16
Club tricotons P-022-23	17
Ligue de pickleball intermédiaire 3.0 P-032-23	17
LES ATELIERS	17
NOUVEAU – Atelier de création de bijoux (jeudi 13 avril) P-030-23	17
Place aux téléviseurs intelligents : initiation (mardi 1 ^{er} mai) P-027-23	18
Android : initiation tablettes / téléphones intelligents (4 dates) P-026-23 abcd.....	18
Android : avancée tablettes / téléphones intelligents (lundi 5 juin) P-028-23.....	18
Apple : initiation tablettes / téléphones intelligents (4 dates) P-029-23 abcd.....	19
JEUX RÉGIONAUX 2023 : TOURNOIS EN OUTAOUAIS	19
LES VOYAGES 2023.....	23
<i>NOUVELLE DATE ! Découvrez le vignoble de Mario Pelchat – Saint-Joseph-du-Lac</i>	<i>23</i>



819 777-5774

fadoq.ca/outaouais

loisirs@fadoqoutaouais.qc.ca

811-D, boul. St-René Ouest, Gatineau J8T 8M3



4



PROGRAMMATION PRINTEMPS 2023

Inscriptions

N'attendez pas, car les places se combent rapidement :

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

Consignes

Si vous êtes malade ou que vous présentez les symptômes d'un virus infectieux, comme de la toux et de la fièvre, nous vous demandons de respectueusement repousser votre visite afin d'éviter la contamination avec les participants et les membres du personnel.

Autres consignes à considérer :

1. Arrivez seulement 10 minutes avant le début du cours afin de permettre la rotation des voitures dans le stationnement.
2. Passez par la porte FADOQ No 3 (vestiaire).
3. Si vous avez perdu quelque chose, vérifiez la boîte d'objets perdus. Notez que la FADOQ – Région Outaouais ne peut être tenue responsable des objets perdus.

Personnes proches aidantes

Une personne prochaine aidante qui accompagne un membre FADOQ inscrit à la programmation n'a pas à déboursier des frais pour l'accompagner aux activités, à part les voyages. Les proches aidants doivent également s'inscrire mais par téléphone.

Personnes à mobilité réduite

Le secrétariat régional est un endroit entièrement adapté aux personnes à mobilité réduite. Il n'y a pas de marches et les portes sont munies de mécanismes d'ouverture automatisés. De plus, le stationnement est asphalté, ce qui facilite les déplacements.

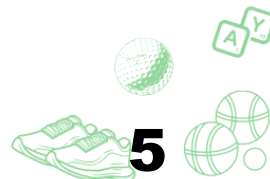


819 777-5774

fadoq.ca/outaouais

loisirs@fadoqoutaouais.qc.ca

811-D, boul. St-René Ouest, Gatineau J8T 8M3



PROGRAMMATION PRINTEMPS 2023

Politique d'annulation et de remboursement

Advenant que la FADOQ - Région Outaouais est dans l'obligation d'annuler la programmation ou une activité en particulier, l'ensemble des frais d'inscription seront entièrement remboursés. Dans une situation pareille, nous communiquerons avec chaque participant.

Pour les participants qui se désistent :

- 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.
- Advenant une raison médicale sur présentation d'une pièce justificative, un crédit ou un remboursement sera appliqué. Téléphonnez-nous pour nous en faire part.

Code de conduite

La programmation est avant tout des occasions pour se réunir, échanger, interagir, apprendre et faire de belles découvertes. Ainsi, lors de ces rencontres amicales, nous nous engageons à créer un climat respectueux, inclusif et propice à la participation des membres FADOQ.

Ce qui n'est pas toléré envers les participants, les enseignants et les employés :

- L'intimidation, **sous toutes ses formes**.
- Les propos injurieux, diffamatoires, haineux, racistes, xénophobes, homophobes ou sexistes (ou toute utilisation d'un langage injurieux) visant à dénigrer.
- Le langage vulgaire, obscène ou malveillant.

Si vous êtes victime ou témoin d'une situation qui ne respecte pas les éléments énumérés ci-dessus, n'hésitez pas à communiquer avec Marie-Hélène Ouimet, directrice adjointe, afin de nous en faire part en toute confidentialité : (819) 777-5774, poste 207.

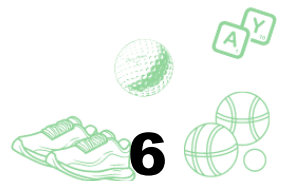


819 777-5774

fadoq.ca/outaouais

loisirs@fadoqoutaouais.qc.ca

811-D, boul. St-René Ouest, Gatineau J8T 8M3



6



PROGRAMMATION PRINTEMPS 2023

LES LUNDIS

Cardio-Fit combo (debout et sur chaise) P-001-23

Offrez-vous un entraînement complet cardio-musculaire incluant deux activités en une. Conçu pour tous les niveaux, cet entraînement améliore la force, l'endurance, la coordination, la flexibilité et les réflexes. Il est composé de mouvements simples dont l'agencement peut varier entre l'aérobie et la musculation, avec ou sans poids libre.

- Chaque lundi, de 9 h à 9 h 45
- Durée de 9 semaines : 17 avril au 19 juin 2023 (fermé le 22 mai : Fête des patriotes)
- À la FADOQ – Région Outaouais : 811-D, boul St-René Ouest à Gatineau
- Avec Julie Fournier
- Poids libres fournis sur place
- Coût d'inscription : 75 \$ taxes incluses

Yoga sur chaise P-002-23

Méditation, relaxation et visualisation positive. Le cours de yoga sur chaise propose un moment de douceur très relaxant avec des techniques qui favorisent la souplesse, la flexibilité, le tonus, la mobilité et l'équilibre. Les cours débutent par des techniques de respiration suivies de postures adaptées sur chaise qui permettent de prendre conscience du mouvement corporel, tout en développant une aisance de mouvement.

- Chaque lundi, de 10 h à 10 h 45
- Durée de 9 semaines : 17 avril au 19 juin 2023 (fermé le 22 mai : Fête des patriotes)
- À la FADOQ – Région Outaouais : 811-D, boul St-René Ouest à Gatineau
- Avec Julie Fournier
- Apportez votre matelas de yoga
- Coût d'inscription : 75 \$ taxes incluses

Espagnol niveau 1 : initiation P-003-23

Le cours d'espagnol de niveau 1 s'adresse aux personnes qui n'ont jamais appris l'espagnol. Les leçons incluent l'apprentissage de l'alphabet, des lettres, des chiffres, des couleurs, etc.

- Chaque lundi, de 11 h à 12 h 30
- Durée de 9 semaines : 17 avril au 19 juin 2023 (fermé le 22 mai : Fête des patriotes)
- À la FADOQ – Région Outaouais : 811-D, boul St-René Ouest à Gatineau
- Avec Magdalena Murcia
- Coût d'inscription : 65 \$ taxes incluses
- Matériel requis : livre *Pensar & aprender Niveau 1* (± 25 \$ +tx. chez archambault.ca (ctl+clac))



819 777-5774

fadoq.ca/outaouais

loisirs@fadoqoutaouais.qc.ca

811-D, boul. St-René Ouest, Gatineau J8T 8M3



PROGRAMMATION PRINTEMPS 2023

Espagnol niveau 2 : débutant P-004-23

Le cours d'espagnol niveau 2 prend un virage plus interactif, étant axés sur la conversation et la prononciation. Améliorez vos connaissances à travers divers sujets de discussion.

- Chaque lundi, de 12 h 45 à 14 h 15
- Durée de 9 semaines : 17 avril au 19 juin 2023 (fermé le 22 mai : Fête des patriotes)
- À la FADOQ – Région Outaouais : 811-D, boul St-René Ouest à Gatineau
- Avec Magdalena Murcia
- Matériel requis : livre *Pensar & aprender Niveau 2* (± 25 \$ +tx. chez archambault.ca (ctl+clic))
- Coût d'inscription : 65 \$ taxes incluses

Espagnol niveau 3 : avancé P-005-23

Le cours d'espagnol niveau 3 avancé est conçu pour les personnes ayant une maîtrise avancée.

- Chaque lundi, de 16 h à 17 h 30
- Durée de 9 semaines : 17 avril au 19 juin 2023 (fermé le 22 mai : Fête des patriotes)
- À la FADOQ – Région Outaouais : 811-D, boul St-René Ouest à Gatineau
- Avec Magdalena Murcia
- Matériel requis : livre *Pensar & aprender Niveau 3* (± 25 \$ +tx. chez archambault.ca (ctl+clic))
- Coût d'inscription : 85 \$ taxes incluses

Danse en ligne : niveau initiation P-006-23

Apprenez des chorégraphies de danse en ligne très simples et populaires. Ces cours ne nécessitent pas d'expérience au préalable, un choix idéal pour les débutants. Aucun matériel requis.

- Chaque lundi, de 14 h 30 à 15 h 30
- Durée de 4 semaines : 27 mars au 24 avril 2023
- À la FADOQ – Région Outaouais : 811-D, boul St-René Ouest à Gatineau
- Avec l'École de danse Hélène et Jean-Claude
- Coût d'inscription : 40 \$ taxes incluses

POUND Cardio - De soir P-007-23

Sculptez et tonifiez les muscles de votre corps tout en améliorant votre cardio en marquant le rythme de la musique avec des bâtons Ripstix sont fournis sur place.

- Chaque lundi, de 18 h 30 à 19 h 30
- Durée de 9 semaines : 17 avril au 19 juin 2023 (fermé le 22 mai : Fête des patriotes)
- À la FADOQ – Région Outaouais : 811-D, boul St-René Ouest à Gatineau
- Avec Vanessa Gauvreau et Stéphanie Guibord
- Coût d'inscription : 65 \$ taxes incluses
- Aucun matériel requis

✉ loisirs@fadoqoutaouais.qc.ca

☎ 819 777-5774

🌐 fadoq.ca/outaouais

📍 811-D, boul. St-René Ouest, Gatineau J8T 8M3



PROGRAMMATION PRINTEMPS 2023

Ligue de golf P-033-23

Joignez-vous à la Ligue de Golf au Tecumseh et rester en forme cet été ! Les personnes inscrites recevront une invitation à une rencontre d'information et les procédures de réservations seront précisées.

- Chaque lundi : du 29 mai au 2 octobre 2023
- Durée de 19 semaines
- Départ à 13 h : 18 trous avec voiturette à 49.44 \$ taxes incluses
- Départ à 13 h : 18 trous sans voiturette 37.94 \$ taxes incluses
- Départ à 15 h 30 : 9 trous avec voiturette 37.94 \$ taxes incluses
- Départ à 15 h 30 : 9 trous sans voiturette 28.74 \$ taxes incluses
- Payez sur place, au terrain de golf avant chaque partie

LES MARDIS

Danse en ligne : niveau débutant P-008-23

Parfait pour les personnes qui connaissent déjà les rudiments de la danse en ligne, ce cours vous permettra de parfaire vos connaissances en apprenant des nouvelles chorégraphies.

- Chaque mardi, de 9 h 15 à 10 h 15
- Durée de 4 semaines : 28 mars au 18 avril 2023
- À la FADOQ – Région Outaouais : 811-D, boul St-René Ouest à Gatineau
- Avec l'École de danse Hélène et Jean-Claude
- Coût d'inscription : 40 \$ taxes incluses
- Aucun matériel requis

Essentrics : niveau débutant P-035-23

Voici l'occasion de vous initier tout en douceur, au programme d'Essentrics. Les mouvements fluides et continus du programme combinent des étirements dynamiques et du renforcement musculaire afin d'améliorer la force et la flexibilité du corps.

- Chaque mardi, de 9 h à 10 h
- Durée de 7 semaines : 25 avril au 6 juin 2023
- À la FADOQ – Région Outaouais : 811-D, boul St-René Ouest à Gatineau
- Avec Roger Lavallée
- Coût d'inscription : 50 \$ taxes incluses
- Matériel requis : tapis de yoga



819 777-5774

fadoq.ca/outaouais

loisirs@fadoqoutaouais.qc.ca

811-D, boul. St-René Ouest, Gatineau J8T 8M3



PROGRAMMATION PRINTEMPS 2023

Club de marche

Chaque mardi matin à 10 h, joignez-vous **gratuitement** au Club de marche les Étoiles d'Argent de Cantley. L'horaire des circuits est partagé au fur et à mesure et vous n'avez pas besoin de confirmer votre présence pour participer.

- Chaque mardi à 10 h : [CLIQUER ICI](#) (ctl+clic) pour consulter l'horaire des prochaines marches
- Départs de différents endroits à Gatineau, Cantley et Chelsea
- Inscriptions auprès de Robert Filion : (819) 770-4301
- Coût d'inscription : sans frais
- Apportez vos bâtons de marche, un breuvage et une collation, au besoin

Les marches ne sont jamais annulées, puisqu'il peut pleuvoir chez-vous mais pas à l'endroit de départ de la marche. C'est une question de choix et ce n'est pas obligatoire. Il n'est pas nécessaire non plus d'aviser le responsable si vous décidez de ne pas participer.

Essentrics P-009-23

L'Essentrics est un entraînement dynamique qui combine à la fois le renforcement et l'étirement des 650 muscles du corps. Exécutées sur musiques, de façon lente et sécuritaire, les techniques utilisées augmenteront votre amplitude de mouvement, tonifieront votre corps et soulageront vos douleurs ou tensions.

- Chaque mardi, de 10 h 30 à 11 h 30
- Durée de 10 semaines : 11 avril au 13 juin 2023
- À la FADOQ – Région Outaouais : 811-D, boul St-René Ouest à Gatineau
- Avec Roger Lavallée
- Coût d'inscription : 65 \$ taxes incluses
- Matériel requis : tapis de yoga

Danse cardio santé (rythme latin) P-010-23

Les cours de Danse cardio s (rythme latin) débutent par des exercices d'échauffement suivis de chorégraphies de danse alternant entre des exercices cardiovasculaires et des mouvements dynamiques, le tout sur des rythmes latino.

- Chaque mardi, de 11 h 45 à 12 h 45
- Durée de 10 semaines : 11 avril au 13 juin 2023
- À la FADOQ – Région Outaouais : 811-D, boul. St-René Ouest à Gatineau
- Avec Roger Lavallée
- Coût d'inscription : 65 \$ taxes incluses
- Aucun matériel requis



819 777-5774



fadoq.ca/outaouais



loisirs@fadoqoutaouais.qc.ca



811-D, boul. St-René Ouest, Gatineau J8T 8M3



PROGRAMMATION PRINTEMPS 2023

NOUVEAU - Cours de claquette : débutant 1 P-011a-23

Les cours de claquette sont pratiqués à tout âge et sont accessibles aussi bien aux femmes qu'aux hommes. Toute en apprenant vos premiers pas, améliorez votre coordination, votre équilibre, vos fonctions cognitives et votre concentration, le tout dans le plaisir.

- Chaque mardi, de 10 h 30 à 11 h 30
- Durée de 10 semaines : 11 avril au 13 juin 2023
- À Gatineau (secteur Hull) : 11, rue Buteau, Gatineau
- Avec Sylvie Chagnon, professeur de claquette depuis 25 ans en tant que danseuse, enseignante, chorégraphe et examinatrice pour les examens ADAPT.
- Coût d'inscription : 65 \$ taxes incluses
- Matériel requis : chaussures de claquettes (Boutique Déka-Danse : 378 rue Main, Gatineau)

Cours de claquette : débutant 2 P-011b-23

Vous avez déjà une base en termes de cours de claquette ou vous avez participé au dernier cours débutant 1 ? Voici votre chance d'apprendre des nouvelles routines et de parfaire vos mouvements.

- Chaque mardi, de 13 h à 14 h 30
- Durée de 10 semaines : 11 avril au 13 juin 2023
- À Gatineau (secteur Hull) : 11, rue Buteau, Gatineau
- Avec Sylvie Chagnon, professeur de claquette depuis 25 ans en tant que danseuse, enseignante, chorégraphe et examinatrice pour les examens ADAPT.
- Coût d'inscription : 65 \$ taxes incluses
- Matériel requis : chaussures de claquette (Boutique Déka-Danse : 378 rue Main, Gatineau)

Club de cartes 500 P-012-23

Joignez-vous **gratuitement** au Club de cartes 500 et déjouez vos adversaires. Formule mixte.

- Chaque mardi, de 13 h 30 à 15 h 30
- Durée de 10 semaines : 11 avril au 13 juin 2023
- À la FADOQ – Région Outaouais : 811-D, boul. St-René Ouest à Gatineau
- Avec Bertrand Fortin
- Coût d'inscription : sans frais
- Même si cette activité est gratuite, l'inscription est obligatoire (places limitées)
- Aucun matériel requis
- Café fourni : au besoin, apportez une collation ou votre propre breuvage



819 777-5774

fadoq.ca/outaouais

loisirs@fadoqoutaouais.qc.ca

811-D, boul. St-René Ouest, Gatineau J8T 8M3



11



PROGRAMMATION PRINTEMPS 2023

Essentrics - De soir P-013-23

L'Essentrics est un entraînement dynamique qui combine à la fois le renforcement et l'étirement des 650 muscles du corps. Exécutées sur musiques, de façon lente et sécuritaire, les techniques utilisées augmenteront votre amplitude de mouvement, tonifieront votre corps et soulageront vos douleurs ou tensions.

- Chaque mardi soir, de 18 h 30 à 19 h 30
- Durée de 10 semaines : 11 avril au 13 juin 2023
- À la FADOQ – Région Outaouais : 811-D, boul. St-René Ouest à Gatineau
- Avec Roger Lavallée
- Coût d'inscription : 65 \$ taxes incluses
- Matériel requis : tapis de yoga

Danse cardio santé (rythme latin) - De soir P-014-23

Les cours de Danse cardio santé (rythme latin) débutent par des exercices d'échauffement suivis de chorégraphies de danse alternant entre des exercices cardiovasculaires et des mouvements dynamiques, le tout sur des rythmes latino.

- Chaque mardi soir, de 19 h 45 à 20 h 45
- Durée de 10 semaines : 11 avril au 13 juin 2023
- À la FADOQ – Région Outaouais : 811-D, boul. St-René Ouest à Gatineau
- Avec Roger Lavallée
- Coût d'inscription : 65 \$ taxes incluses
- Aucun matériel requis

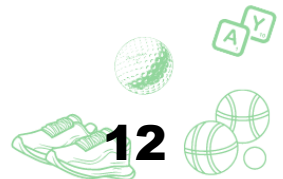


819 777-5774

fadoq.ca/outaouais

loisirs@fadoqoutaouais.qc.ca

811-D, boul. St-René Ouest, Gatineau J8T 8M3



12



PROGRAMMATION PRINTEMPS 2023

LES MERCREDIS

Cardio-Fit combo (debout et sur chaise) P-015-23

Offrez-vous un entraînement complet cardio-musculaire incluant deux activités en une. Conçu pour tous les niveaux, cet entraînement améliore la force, l'endurance, la coordination, la flexibilité et les réflexes. Il est composé de mouvements simples dont l'agencement peut varier entre l'aérobie et la musculation, avec ou sans poids libre.

- Chaque mercredi, de 9 h à 9 h 45
- Durée de 10 semaines : 19 avril au 21 juin 2023
- À la FADOQ – Région Outaouais : 811-D, boul St-René Ouest à Gatineau
- Avec Julie Fournier
- Poids libres fournis sur place
- Coût d'inscription : 75 \$ taxes incluses

Yoga sur chaise P-016-23

Méditation, relaxation et visualisation positive. Le cours de yoga sur chaise propose un moment de douceur très relaxant avec des techniques qui favorisent la souplesse, la flexibilité, le tonus, la mobilité et l'équilibre. Les cours débutent par des techniques de respiration suivies de postures adaptées sur chaise qui permettent de prendre conscience du mouvement corporel, tout en développant une aisance de mouvement.

- Chaque mercredi, de 10 h à 10 h 45
- Durée de 10 semaines : 19 avril au 21 juin 2023
- À la FADOQ – Région Outaouais : 811-D, boul St-René Ouest à Gatineau
- Avec Julie Fournier
- Matériel requis : tapis de yoga
- Coût d'inscription : 75 \$ taxes incluses

Cours de danse sociale débutant - De soir P-018-23

Que vous soyez seul ou en couple, voici votre chance de participer à des cours de danse sociale pour débutants. Apprenez les rudiments de plusieurs danses : Merengue, Cha Cha, Salsa, Triple Swign, Samba, Valse et Tango. La danse est une activité physique amusante qui permet d'améliorer considérablement l'endurance musculaire du bas du corps, l'équilibre, l'agilité et le sens du rythme.

- Chaque mercredi, de 18 h 30 à 19 h 30
- Durée de 10 semaines : 12 avril au 14 juin 2023
- À la FADOQ – Région Outaouais : 811-D, boul. St-René Ouest à Gatineau
- Avec Roger Lavallée
- Coût d'inscription : 65 \$ taxes incluses
- Aucun matériel requis

PROGRAMMATION PRINTEMPS 2023

LES JEUDIS

Essentrics P-019-23

L'Essentrics est un entraînement dynamique qui combine à la fois le renforcement et l'étirement des 650 muscles du corps. Exécutées sur musiques, de façon lente et sécuritaire, les techniques utilisées augmenteront votre amplitude de mouvement, tonifieront votre corps et soulageront vos douleurs ou tensions.

- Chaque jeudi, de 9 h 30 à 10 h 30
- Durée de 10 semaines : 13 avril au 15 juin 2023
- À la FADOQ – Région Outaouais : 811-D, boul St-René Ouest à Gatineau
- Avec Roger Lavallée
- Coût d'inscription : 65 \$ taxes incluses
- Matériel requis : tapis de yoga

Danse cardio santé (rythme latin) P-020-23

Les cours de Danse cardio santé (rythme latin) débutent par des exercices d'échauffement suivis de chorégraphies de danse alternant entre des exercices cardiovasculaires et des mouvements dynamiques, le tout sur des rythmes latino.

- Chaque jeudi, de 10 h 45 à 11 h 45
- Durée de 10 semaines : 13 avril au 15 juin 2023
- À la FADOQ – Région Outaouais : 811-D, boul. St-René Ouest à Gatineau
- Avec Roger Lavallée
- Coût d'inscription : 65 \$ taxes incluses
- Aucun matériel requis

Club de billard P-021-23

Le Club de billard est une excellente occasion de socialiser, d'apprendre à jouer au billard ou de parfaire vos habiletés. Formule mixte hommes et femmes.

- Chaque jeudi, de 10 h à 12 h
- Durée de 10 semaines : 13 avril au 15 juin 2023
- Coût de 3 \$ par personne, payable sur les lieux chaque semaine
- Rendez-vous au Huit Bar-Billard : 174, boul. Gréber à Gatineau
- Matériel fourni sur place



819 777-5774

fadoq.ca/outaouais

loisirs@fadoqoutaouais.qc.ca

811-D, boul. St-René Ouest, Gatineau J8T 8M3



PROGRAMMATION PRINTEMPS 2023

NOUVEAU À AYLMER LES JEUDIS

Cardio-Fit combo (debout et sur chaise) P-024-23

Offrez-vous un entraînement complet cardio-musculaire incluant deux activités en une. Conçu pour tous les niveaux, cet entraînement améliore la force, l'endurance, la coordination, la flexibilité et les réflexes. Il est composé de mouvements simples dont l'agencement peut varier entre l'aérobic et la musculation, avec ou sans poids libre.

- Chaque jeudi, de 9 h à 9 h 45
- Durée de 10 semaines : 20 avril au 22 juin 2023
- Au complexe Le District Aylmer : 55 Imp. Lady-Colborne (district Deschênes)
- Avec Julie Fournier
- Poids libres fournis sur place
- Coût d'inscription : 75 \$ taxes incluses

Yoga sur chaise P-025-23

Méditation, relaxation et visualisation positive. Le cours de yoga sur chaise propose un moment de douceur très relaxant avec des techniques qui favorisent la souplesse, la flexibilité, le tonus, la mobilité et l'équilibre. Les cours débutent par des techniques de respiration suivies de postures adaptées sur chaise qui permettent de prendre conscience du mouvement corporel, tout en développant une aisance de mouvement.

- Chaque jeudi, de 10 h à 10 h 45
- Durée de 10 semaines : 20 avril au 22 juin 2023
- Au complexe Le District Aylmer : 55 Imp. Lady-Colborne (district Deschênes)
- Avec Julie Fournier
- Apportez votre matelas de yoga
- Coût d'inscription : 75 \$ taxes incluses

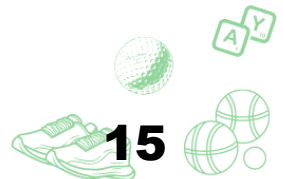


819 777-5774

fadoq.ca/outaouais

loisirs@fadoqoutaouais.qc.ca

811-D, boul. St-René Ouest, Gatineau J8T 8M3



PROGRAMMATION PRINTEMPS 2023

LES VENDREDIS

Déjeuners et soupers rencontre P-034-23

Une fois par mois, normalement le vendredi, joignez-vous à un souper ou à un déjeuner rencontre dans divers restaurants à Gatineau. Exceptionnellement pour cette activité, puisque l'endroit et l'heure sont choisis après la sortie précédente, l'invitation est lancée sous forme d'événement spécial sur notre [page Facebook](#) (clt+clic) et parfois insérée dans notre [infolettre](#) (clt+clic).

- Coût du repas au frais des participants
- Réservation obligatoire par courriel auprès de Maria Cesario : mcesario101@outlook.com (précisez votre nom et si vous réservez pour plusieurs, inscrire tous les noms dans le courriel)

Si vous devez annuler votre présence, par respect envers le restaurateur, veuillez SVP aviser Mme Cesario (même à la dernière minute)

Pour l'amour de la photographie P-023-23

Ce cours s'adresse aux photographes amateurs possédant un appareil photo ou un téléphone intelligent muni d'une caméra performante. Apprenez les principes de base sur le plan technique, artistique et créatif pour prendre des clichés uniques en fonction de la lumière, des textures ou encore l'agencement entre les éléments.

- Chaque vendredi, de 9 h à 12 h
- Durée de 10 semaines : 14 avril au 16 juin 2023
- À la FADOQ – Région Outaouais : 811-D, boul. St-René Ouest à Gatineau
- Avec Sylvain Perrier, photographe professionnel
- Coût d'inscription : 100 \$ taxes incluses
- Matériel requis : appareil photo ou téléphone intelligent
- Application de gestion de photos à télécharger lors du premier cours
- À l'occasion, quelques sorties seront organisées pour appliquer les notions apprises



819 777-5774



fadoq.ca/outaouais



loisirs@fadoqoutaouais.qc.ca



811-D, boul. St-René Ouest, Gatineau J8T 8M3



16



PROGRAMMATION PRINTEMPS 2023

Club tricotons P-022-23

Que ce soit pour apprendre à tricoter ou parfaire vos connaissances, le Club tricotons est l'occasion idéale pour enfin apprendre sans frais, l'art du tricot.

- Chaque vendredi, de 13 h 30 à 15 h
- Durée de 10 semaines : 14 avril au 16 juin 2023
- À la FADOQ – Région Outaouais : 811-D, boul. St-René Ouest à Gatineau
- Avec l'entreprise Magifil
- Coût d'inscription : 30 \$ taxes incluses
- Achat de matériel au frais des participants

Ligue de pickleball intermédiaire 3.0 P-032-23

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 8 semaines : 14 avril au 16 juin 2023 (pas de cours le 2 et le 9 juin 2023)
- Au Centre sportif de Gatineau : 850, boul. de la Gappe à Gatineau
- Accès aux vestiaires incluant les casiers
- Coût d'inscription : 90 \$ taxes incluses (places limitées)
- Matériel requis : palette de pickleball, balles et cadenas, au besoin

LES ATELIERS

NOUVEAU – Atelier de création de bijoux (jeudi 13 avril) P-030-23

Mettez à profit votre créativité en participant à cet atelier de création de bijoux. Apprenez diverses techniques et repartez avec votre propre collier. Au début de l'atelier, vous aurez l'occasion de choisir les composantes de votre collier parmi un vaste choix de perles (*beads*) et de divers matériaux.

- Le jeudi 13 avril 2023 de 13 h 30 à 15 h 30
- Coût d'inscription : 40 \$ taxes incluses
- Avec Chacha Créations de Bijoux
- À la FADOQ – Région Outaouais : 811-D, boul. St-René Ouest à Gatineau



819 777-5774

fadoq.ca/outaouais

loisirs@fadoqoutaouais.qc.ca

811-D, boul. St-René Ouest, Gatineau J8T 8M3



17



PROGRAMMATION PRINTEMPS 2023

Place aux téléviseurs intelligents : initiation (mardi 1^{er} mai)

P-027-23

Les télévisions intelligentes comprennent leur lot de complexité. Cet atelier vous permettra de mieux comprendre comment accéder aux diverses fonctions et naviguer sur le Web et les diverses applications les plus populaires.

- Le mardi 1^{er} mai 2023, de 13 h 30 à 16 h 30
- Coût d'inscription : 40 \$ taxes incluses
- Avec Bernard Caron
- À la FADOQ – Région Outaouais : 811-D, boul. St-René Ouest à Gatineau

Android : initiation tablettes / téléphones intelligents (4 dates)

P-026-23 abcd

Apprenez les rudiments du fonctionnement de votre tablette et / ou de votre téléphone intelligent

Android : paramètres, sécurité, caméra, boutons, raccourcis, applications, etc.

- Coût d'inscription : 40 \$ taxes incluses
- Avec Bernard Caron
- À la FADOQ – Région Outaouais : 811-D, boul. St-René Ouest à Gatineau
- Cahier de formation fourni à chaque participant
- Matériel requis : apportez votre tablette et / ou votre téléphone Android

Choisissez parmi les 4 choix suivants :

1. Groupe a : lundi, 8 mai 2023, de 13 h 30 à 16 h 30 [P-026A-23](#)
2. Groupe b : lundi, 15 mai 2023, de 13 h 30 à 16 h 30 [P-026B-23](#)
3. Groupe c : lundi, 22 mai 2023, de 13 h 30 à 16 h 30 [P-026C-23](#)
4. Groupe d : lundi, 29 mai 2023, de 13 h 30 à 16 h 30 [P-026D-23](#)

Android : avancée tablettes / téléphones intelligents (lundi 5 juin)

P-028-23

Si vous maîtrisez déjà les fonctions et applications de base de votre tablette ou téléphone Android, cette formation vous permettra de vous familiariser davantage avec les options de configurations.

Vous aurez aussi l'opportunité de poser des questions sur l'utilisation de votre appareil et les diverses applications Android.

- Le lundi 5 juin 2023, de 13 h 30 à 16 h 30
- Coût d'inscription : 40 \$ taxes incluses
- Avec Bernard Caron
- À la FADOQ – Région Outaouais : 811-D, boul. St-René Ouest à Gatineau
- Matériel requis : apportez votre tablette et / ou votre téléphone Android



PROGRAMMATION PRINTEMPS 2023

Apple : initiation tablettes / téléphones intelligents (4 dates)

P-029-23 abcd

Apprenez les rudiments du fonctionnement de votre tablette et / ou de votre téléphone intelligent

Apple : paramètres, sécurité, caméra, boutons, raccourcis, applications, etc.

- Coût d'inscription : 40 \$ taxes incluses
- Avec Manon Blais
- À la FADOQ – Région Outaouais : 811-D, boul. St-René Ouest à Gatineau
- Cahier de formation fourni à chaque participant
- Matériel requis : apportez votre tablette et / ou votre téléphone Apple

Choisissez parmi les vendredis suivants :

1. Groupe # 1 : mercredi, 5 avril 2023, de 13 h 30 à 16 h 30 P-029A-23
2. Groupe # 2 : mercredi, 12 avril 2023, de 13 h 30 à 16 h 30 P-029B-23
3. Groupe # 3 : mercredi, 19 avril 2023, de 13 h 30 à 16 h 30 P-029C-23
4. Groupe # 4 : mercredi, 26 avril 2023, de 13 h 30 à 16 h 30 P-029D-23

JEUX RÉGIONAUX 2023 : TOURNOIS EN OUTAOUAIS

Grâce à la collaboration des 15 Clubs affiliés en Outaouais, la FADOQ – Région Outaouais est fière de vous inviter à participer à différents tournois d'activités de loisirs et de sports qui se déroulent un peu partout en Outaouais jusqu'en juin 2023.

Peu importe votre club d'appartenance, les Jeux régionaux sont ouverts à tous les membres FADOQ. Profitez de cette occasion pour rencontrer des nouvelles personnes et pour vous amuser avec des membres provenant de tous les secteurs.



AVRIL

Tournoi de Scrabble à Saint-André-Avellin

- Hôte : Club Vallée d'Or Saint-André-Avellin
- Date : mercredi, le 19 avril 2023 de 9 h à midi
- Endroit : Complexe Whissell de St-André-Avellin
- Coût : 15 \$ taxes, dîner inclus (payé sur place)
- Remise de bourses et tirage de prix
- Inscription : Mme Legault 819 983-2879



819 777-5774

fadoq.ca/outaouais

loisirs@fadoqoutaouais.qc.ca

811-D, boul. St-René Ouest, Gatineau J8T 8M3



19



PROGRAMMATION PRINTEMPS 2023

Tournoi de Whist militaire à Plaisance

- Hôtes : Club d'Âge d'Or de Fassett et Club de l'Amitié de Plaisance
- Date : samedi, le 22 avril 2023 à 12 h 30
- Endroit : Salle communautaire de Plaisance
- Coût : 5 \$ pour jouer (taxes incluses)
- Coût : 25 \$ pour le souper (taxes incluses)
- Remise de bourses et tirage de prix
- Inscription et paiement : Mme Dionne 819 328-7913

Tournoi de dards

- Hôte : Les Rayons de Soleil de Montpellier
- Date : mercredi, le 26 avril 2023 à 10 h
- Endroit : Centre communautaire de Montpellier
- Coût : 15 \$ taxes et dîner inclus
- Remise de bourses et tirage de prix
- Inscription et paiement : Mme Turcotte 819 428-2877

Tournoi de Baseball Poche à Buckingham

- Hôte : Club FADOQ St-Luc – Buckingham
- Date : vendredi, le 28 avril 2023 à 13 h
- Endroit : Centre communautaire et culturel de Buckingham
- Coût : 15 \$ taxes inclus
- Formez une équipe de 8 à 10 joueurs
- Remise de bourses et tirage de prix
- Inscription et paiement : Mme Guévremont 819 790-9863

MAI

Tournoi de Pickleball à Cantley

- Hôte : Club Les Étoiles d'Argent de Cantley
- Date : vendredi, le 19 mai 2023 à 9 h
- Endroit : Centre Communautaire Multifonctionnel de Cantley
- Coût : 15 \$ taxes et dîner inclus
- Remise de médailles et tirage de prix
- Inscription en ligne du 3 au 14 avril 2023 (carte de crédit) : [lien Event'Nroll cliquer ici](#)



819 777-5774



fadoq.ca/outaouais



loisirs@fadoqoutaouais.qc.ca



811-D, boul. St-René Ouest, Gatineau J8T 8M3



20



PROGRAMMATION PRINTEMPS 2023

Tournoi de golf annuel (régional) au Club de golf Tecumseh à Gatineau

- Hôte : FADOQ – Région Outaouais
- Date : jeudi, le 25 mai 2023
- Horaire des départs sera confirmé en mai : inscription dès 11 h
- Endroit : Club de Golf Tecumseh à Gatineau
- Coût pour jouer : 80 \$ +tx.
 - Incluant : un dîner en boîte, la voiturette, un souper méchoui, un cocktail FADOQ et la participation à des tirages.
- Coût pour accompagner un joueur au souper : 35 \$ +tx
- Inscription par téléphone (carte de crédit) : 819-777-5774
- Formez un quatuor ou laissez-nous le soin de vous attribuer à une équipe

Tournoi de Pickleball à Montebello

- Hôte : Club d'Âge d'Or Belle Montée à Montebello
- Date : mercredi, le 30 mai 2023 de 9 h à midi
- Endroit : patinoire couverte (249, rue Laval, Montebello)
- Coût : 15 \$ taxes et dîner BBQ inclus
- Tirage de prix et remise de médailles
- Inscription et paiement : Mme Nadon pickleballmontebello@gmail.com

Marche prédiction à Montebello

- Hôte : Club d'Âge d'Or Belle Montée à Montebello
- Date : mercredi, le 30 mai 2023 à 10 h
- Parcours de 1 km en équipes de 4 personnes
- Endroit : Chalet en Bois Rond (501, rue des Mille Fleurs, Montebello)
- Coût : 15 \$ taxes et dîner BBQ inclus
- Inscription : Mme Brazeau fadoqbellemontee@gmail.com

Tournoi de pétanques à Montebello

- Hôte : Club d'Âge d'Or Belle Montée à Montebello
- Date : mercredi, le 30 mai 2023 en après-midi
- Endroit : Parc Dr. Louis Biron à Montpellier (au coin des rues St-Louis et Bonsecours)
- Coût : 15 \$ taxes et dîner BBQ inclus
- Tirage de prix et remise de médailles
- Inscription : Mme Brazeau fadoqbellemontee@gmail.com



819 777-5774

fadoq.ca/outaouais

loisirs@fadoqoutaouais.qc.ca

811-D, boul. St-René Ouest, Gatineau J8T 8M3



PROGRAMMATION PRINTEMPS 2023

JUIN

Tournoi de Whist militaire à Gatineau

- Hôte : Club Les ami(e)s du Soleil à Gatineau
- Date : mardi, le 6 juin 2023 à 13 h 30
- Endroit : Relais Des Jeunes Gatinois
- Coût : 5 \$ taxes (payé sur place)
- Remise de bourses et tirage de prix
- Inscription : M. Aubin 819 209-8449

Tournoi de pétanque à Blue Sea

- Hôtes : Le Bel Âge de Blue Sea, Les Bons Vivants de Bouchette, Club Sainte-Thérèse-de-la-Gatineau
- Date : mercredi, le 7 juin 2023
- Endroit : Hôtel de ville de Blue Sea
- Coût : 15 \$ taxes et repas inclus (mode de paiement sera confirmé sous peu)
- Remise de bourses et tirage de prix
- Inscription : M. Lacaille 819 463-4967

Tournoi de pétanque à Cantley

- Hôte : Club Les Étoiles d'Argent de Cantley
- Date : vendredi, le 9 juin 2023 à 9 h
- Endroit : Centre Communautaire Multi-fonctionnel de Cantley
- Coût : 15 \$ taxes et dîner inclus
- Remise de bourses et tirage de prix
- Inscription en ligne (carte de crédit) : [lien Event'Nroll à venir sous peu](#)

CLÔTURE DES JEUX RÉGIONAUX

Grande marche+ yoga et boot camp à Gatineau

- Hôte : FADOQ – Région Outaouais
- Date : mardi, le 20 juin 2023 à 9 h
 - Yoga, suivi de la marche, boot camp et pique-nique
- Endroit : Lac Leamy (stationnement Saint-Éloi)
- **Coût : sans frais**
- Grignotines et breuvages seront offerts sans frais
- Pique-nique : apportez votre goûté
- Tirage de prix
- Inscription en ligne : [lien Event'Nroll à venir sous peu](#)



819 777-5774



fadoq.ca/outaouais



loisirs@fadoqoutaouais.qc.ca



811-D, boul. St-René Ouest, Gatineau J8T 8M3



PROGRAMMATION PRINTEMPS 2023

Jeux provinciaux : les finales

Les gagnants en Outaouais auront le choix de représenter la région lors des finales des Jeux FADOQ qui se dérouleront du 19 au 21 septembre 2023 à Sherbrooke. Pour accéder aux Jeux provinciaux, vous devez avoir été sélectionné et inscrit par la FADOQ – Région Outaouais qui se chargera d'organiser la délégation. Pour en savoir plus, [cliquez ici](#) (ctrl+clic) !

LES VOYAGES 2023

Pour consulter les fiches descriptives des voyages et vous renseigner à propos des modalités, visitez notre [site Web](#) (ctrl+clic), téléphonez-nous au 819 777-5774 ou passez récupérer une brochure imprimée à la FADOQ – Région Outaouais : 811-D boul. St-René Ouest, Gatineau. **Veillez noter que l'invitation pour s'inscrire aux voyages a été lancée le 27 janvier 2023.**

Le temps des sucres - St-Eustache	22 mars 2023 COMPLET
Hommage à Olivia Newton-John - Montréal	27 mars 2023
Le Biodôme et le nouvel Insectarium – Montréal	20 avril 2023 COMPLET
Croisière express dans les Mille-Îles	15 juin 2023 COMPLET
NOUVELLE DATE ! Découvrez le vignoble de Mario Pelchat – Saint-Joseph-du-Lac	29 juin 2023
Croisière spectacle La folie du Rock and Roll - Montréal	10 juillet 2023
Croisière spectacle Samba-Samba - Montréal	17 juillet 2023
Nouveau-Brunswick et île du Prince-Édouard	17 au 21 juillet 2023 COMPLET
Exposition de voitures anciennes - Grandy	28 juillet 2023
L'Astrolab et le Zoo Miller - Lac Mégantic Astrolab	10 au 12 août 2023
Charlevoix, Tadoussac et les baleines	13 au 15 août 2023
Îles de la Madeleine	17 août au 23 août 2023
Îles de la Madeleine	29 août au 4 septembre 2023
Découvrez le vignoble de Mario Pelchat – Saint-Joseph-du-Lac	17 août 2023 COMPLET
Découvrez le vignoble de Mario Pelchat – Saint-Joseph-du-Lac	7 septembre 2023 COMPLET
Autocueillette de pomme – Oka	15 septembre 2023
Train animé des couleurs "Attache ta tuque" – Charlevoix	24 au 25 sept. 2023 COMPLET
Louisiane, Texas et Tennessee	23 septembre au 9 octobre 2023
Philadelphie et le pays des Amish	30 septembre au 3 octobre 2023
Long week-end à New York	6 au 9 octobre 2023

819 777-5774

fadoq.ca/outaouais

loisirs@fadoqoutaouais.qc.ca

811-D, boul. St-René Ouest, Gatineau J8T 8M3

23

fadoq

Région Outaouais

Merci à nos **PARTENAIRES**



greiche & scaff
professionnels de la vue

*Coopérative funéraire
de l'Outaouais* 

Québec 



Merci à nos Grands partenaires et commanditaires

[intact]
ASSURANCE

Auto • Habitation

beneva

Vie • Santé • Investissement