

PROGRAMMATION D'ÉTÉ 2025



Inscriptions

Les inscriptions à la programmation estivale débuteront le 12 juin 2025 à 8 h 30. Les cours se dérouleront du 30 juin 2025 au 20 août 2025. Pour vous inscrire, assurez-vous d'avoir en main votre carte de membre FADOQ.

- En ligne : Event'Nroll
- En appelant : (819) 777-5774
- En personne : 811-D, boul. St- René O. Gatineau

Lundi

Cours d'entraînement complet

#E-001-25

Cet entraînement de 90 minutes, pour tous les niveaux, offre une variété d'exercices avec ou sans chaise : cardio doux, musculation, Essentrics®, Yoga et méditation.

- Chaque lundi : 10 h à 11 h 30
- Du 30 juin au 18 août 2025
- Lieu : 811-D, boul. St-René Ouest, Gatineau
- Avec Marie-Josée Normand
- Matériel fourni : poids, ballon
- Matériel requis : tapis de Yoga, bouteille d'eau, espadrilles intérieures, collation au besoin
- Coût : 120 \$ taxes incluses

Lundi

Cours d'entraînement complet

#E-004-25

Cette technique d'entraînement propose une combinaison parfaite d'étirements en mouvement permettant ainsi le renforcement musculaire, l'amélioration de la force et la flexibilité. : 20 minutes d'étirements, suivi de 20 minutes de Yoga sur chaise et 5 minutes de méditation.

- Chaque lundi : 11 h 45 à 12 h 30
- Du 30 juin au 18 août 2025
- Lieu : 811-D, boul. St-René Ouest, Gatineau
- Avec Marie-Josée Normand
- Matériel requis : tapis de Yoga, bouteille d'eau
- Coût : 80 \$ taxes incluses

Mercredi

Cours d'entraînement complet

#E-003-25

Cet entraînement de 90 minutes, pour tous les niveaux, offre une variété d'exercices avec ou sans chaise : cardio doux, musculation, Essentrics®, Yoga et méditation.

- Chaque mercredi : 10 h à 11 h 30
- Du 02 juillet au 20 août 2025
- Lieu : 811-D, boul. St-René Ouest, Gatineau
- Avec Marie-Josée Normand
- Matériel fourni : poids, ballon
- Matériel requis : tapis de Yoga, bouteille d'eau, espadrilles intérieures, collation au besoin
- Coût : 120 \$ taxes incluses

Mercredi

Yoga Hatha sur tapis

#E-002-25

Ce cours s'adresse aux personnes expérimentées et est pratiqué uniquement sur un tapis au sol. Il comprend des postures debout, couchées, sur le dos et sur le ventre ainsi que des techniques de respiration et de méditation. Il vise à améliorer la souplesse, la force, l'équilibre, tout en favorisant la détente.

- Chaque mercredi : 11 h 45 à 12 h 30
- Du 02 juillet au 20 août 2025
- Lieu : 811-D, boul. St-René Ouest, Gatineau
- Avec Marie-Josée Normand
- Matériel requis : tapis de Yoga, bouteille d'eau
- Coût : 80 \$ taxes incluses

PROGRAMMATION D'ÉTÉ 2025

Atelier

Atelier de mycologie : l'étude des champignons #E-005-25

Si vous vous posez la question : est ce que ça se mange? en voyant des champignons lors de vos promenades dans la nature, cette formation d'initiation à la cueillette des champignons sauvages est faite pour vous !

Contenu de la formation : introduction aux champignons, classification par groupe, genre et espèce, caractéristiques pour l'identification, comestibilité et toxicité, équipement nécessaire, ressources pour l'identification.

- Le vendredi 19 août 2025
- De 10 h à 11 h 30
- Avec Michelle Page
- Lieu : 811-D, boul. St-René Ouest, Gatineau suivi d'une sortie au lac Beauchamp
- Matériel requis : diner, bouteille d'eau et plus de détails à venir
- Coût : 25 \$ taxes incluses

La sortie pour la cueillette de champignons au lac Beauchamp sera remise à une date ultérieure en cas de pluie.

Club

Club de marche de Cantley

Gratuit

Le Club Les Étoiles d'Argent de Cantley organise un club de marche sans frais tous les mardis de 10 h à 11 h, sous la supervision de Mme St-Jean, la bénévole responsable. Aucune inscription n'est requise, il suffit de se présenter au point de départ avec ses bâtons de marche et des crampons, si nécessaire. Le calendrier complet des marches, incluant les lieux de départ, est disponible sur notre site internet.

Voyages

La période estivale est idéale pour explorer de nouveaux horizons, profiter de courts séjours bien mérités ou découvrir les richesses du Canada. Cette sélection propose une variété d'escapades, de circuits et de voyages pensés pour allier détente, confort et découverte tout au long de l'été.

- La Nouvelle-Écosse : 28 juin au 6 juillet
- Voyage dans le temps à la rencontre des Mennonites de St. Jacobs : 1^{er} au 4 juillet
- Lavande, pommes et cidre dans les Laurentides : 5 juillet
- Île d'Anticosti : 7 au 11 juillet
- Tournée des maritimes : 24 juillet au 3 août
- Les îles des de la Madeleine : 2 au 9 août
- Abitibi - Témiscamingue et Baie - James : 3 au 9 août
- Côte - Nord et Archipel - de - Mingan : 3 au 10 août
- La fabuleuse histoire d'un royaume : 7 au 9 août
- La baie Georgienne : 9 au 16 août
- Voyage mystère : 9 au 10 août
- Mario Pelchat dans son vignoble : 14 août
- Passion Lavande : 17 au 18 août
- Aux rives du temps : 21 au 22 août

Pour plus d'informations, visitez le site web :

BonVoyageFadoqOutaouais.ca



Assurance
Voyage

Rabais FADOQ*5%

*Des conditions s'appliquent.

SecuriGlobe



Réservé aux jeunes de 50 ans et plus !

LibrEspace FADOQ^{MD} est un programme d'assurances auto et habitation exclusif aux membres individuels du Réseau FADOQ offrant des avantages tels que :

- Rabais sur vos assurances
- Réduction de franchises en cas de sinistre
- Protection S.O.S. Identité^{MD} sans frais en combinant vos assurances

Pour connaître tous les autres avantages offerts, appelez votre représentant ou composez le
1 866 477 5050

Assureur officiel
du Réseau FADOQ

[intact]
ASSURANCE

En cas de vol d'identité, la protection S.O.S. Identité^{MD} offre une couverture d'assurance pouvant aller jusqu'à 25 000 \$ pour le remboursement des dépenses engagées pour recouvrer votre identité. Ces offres peuvent varier et être modifiées sans préavis. L'information retrouvée dans cette publicité vous est fournie à titre indicatif seulement. Votre contrat d'assurance prévaut en tout temps. Veuillez le consulter pour un exposé des protections et exclusions. Votre carte de membre individuel FADOQ doit être valide tant que votre contrat d'assurance est en vigueur. Pour obtenir de plus amples informations sur cette offre et nos produits, veuillez communiquer avec votre représentant d'assurance ou consultez intact.ca.
© 2024, Intact Compagnie d'assurance. Tous droits réservés.

Plus de 30 ans de partenariat avec la FADOQ

On s'investit à fond pour protéger votre monde

beneva.ca/fadoq
1 866 225-5050

beneva

SERVICES FINANCIERS



Rabais exclusifs

Jusqu'à 4 % de rabais*
sur votre assurance vie

Jusqu'à 24 % de rabais*
sur l'assurance maladie
et accident

Épargne et retraite
Plan financier sur
mesure sans frais

Les gens qui protègent des gens

*Certaines conditions, restrictions ou exclusions peuvent s'appliquer. Le rabais de 4 % s'applique uniquement à l'assurance vie sans examen médical. Les assurances de personnes sont souscrites par Beneva inc. et distribuées par Beneva inc., cabinet de services financiers et ses partenaires autorisés. Les produits d'épargne sont établis par Beneva inc. et distribués par Beneva inc., cabinet de services financiers et ses partenaires autorisés. © Beneva inc. 2025 ^{MD} Le nom et le logo Beneva sont des marques de commerce de Groupe Beneva inc. utilisées sous licence.