

* Tous les prix et dates sont à titre indicatifs et peuvent être changés sans préavis.

NOUS JOINDRE

Téléphone : 450-589-5671 poste 3060
Courriel : fadoqlassomption@gmail.com
Web : www.fadoqassomption.ca

Facebook : Groupe FADOQ
L'Assomption (dans Lanaudière)
(Cliquer « Devenir membre »)

Messenger: Membre Facebook "Fadoq
L'Assomption" et écrivez-nous

Courrier postale : FADOQ
L'Assomption, 781 rg du Bas-de-
L'Assomption Nord, L'Assomption (QC),
J5W 2H1

ADRESSES DES ACTIVITÉS :

Centre Comm. : 379 rue Dorval
Fort L'Assomption : 270 rue Ste-Anne
L'Amitié : 1600 Bd de l'Ange Gardien N
Gareau : 2600, blv de l'Ange-Gardien N
Louis-Laberge : 969 Bd Lafortune
Parc Léo-Jacques : Sur le Boul. Barret
Parc Robert-Duguay : 990, Mté Cormier
Maison de la culture (bibliothèque) :
375, St-Pierre
(stationnement rue St-Jacques)

Groupe HARMONIE :

Pour informations ou prestations,
appelez Serge L'Épicier au
450-540-0544



FADOQ DE L'ASSOMPTION (50 ans et plus) AUTOMNE 2025

**Inscription pour les nouveaux
membres :
MERCREDI 20 AOÛT
de 10h à 11h au
centre communautaire
379 rue Dorval**

**(PAIEMENT PAR DÉBIT OU CHÈQUE
SEULEMENT – AUCUN COMPTANT)**

*** Certains cours peuvent être
complet par suite des pré-
inscriptions des anciens membres.**

Dépliant version 1

**Mercredi jeux libres (gratuit
et sans inscription)** : Boccie
(pétanque intérieur) – Dards
(fléchettes) - Pétanque Atout –
Jeux de poches – Shuffleboard -
Cartes (500)

(café fourni mais amener votre tasse)
- Mercredi 13h (à max 15h30)
À partir du mercredi 10 septembre

Pickleball Intérieur
(endroit selon les heures)

* vu le nombre élevé de demandes, il y a
priorisation des citoyens de L'Assomption
lors des nouvelles inscriptions

10\$ pour la session

**Du (à déterminer par la commission
scolaire au cours du mois d'août) au
samedi 20 déc.**

ÉCOLE L'AMITIÉ

- Lundi et 18h 30 à 20h
- Samedi 8h30h à 11h30

ÉCOLE LOUIS-LABERGE

- Lundi et mercredi 18h30 à 20h
Samedi 9h à 11h00, 11h à 13h,
13 à 16h

ÉCOLE GAREAU

- Mardi et mercredi 18h30 à 21h
- Jeudi 18h30 à 20h

* Plusieurs relâches à prévoir lorsque les
gyms ne sont pas accessibles. Annoncés
sur nos réseaux.

DÉBUT DE TOUS LES COURS DANS LA SEMAINE DU 8 AU 12 SEPT.

* Toutes les relâches ainsi que la date de fin de votre cours (entre le 6 et le 12 décembre) seront annoncées en début de session directement dans votre cours et sur nos réseaux.

* Choix de 1 seul yoga par personne

Yoga (Centre communautaire)

55\$ pour la session
(apportez tapis de sol et si besoin blocs de yoga)

Dyna : Yoga thérapeutique pour tous (qui peut aussi être fait avec chaise)

- Mardi 13h00 à 14h15
- Mardi 14h30 à 15h45

Isabelle : Yoga pour personne ne souffrant d'aucun problème de mobilité et qui peut aller au sol

- Jeudi 9h30 à 10h45

Yoga avec chaise (centre com.) :

* Pour personne avec problème d'articulations/mobilité ou qui veulent recommencer à bouger doucement.

50\$ la session
(apportez tapis pour mettre sous la chaise et si besoin blocs de yoga)

- Jeudi 11h à midi

FlowFit 50+ (Centre com.)

* Exercices de flexibilité, de mobilité et de renforcement musculaire en douceur (option chaise sans aller au sol possible)

40\$ pour la session
(apportez tapis de sol)

- Mercredi 11h15 à midi

Bouger+ (Centre communautaire)

* Cardio, muscul. et étirements tout niveau (option chaise sans aller au sol possible)
40\$ pour la session 1 fois semaine
70\$ pour 2 fois semaine
(apportez élastiques et tapis de sol)
- Mardi et/ou vendredi 8h30 à 9h30
- Mardi et/ou vendredi 9h45 à 10h45
- Mardi et/ou vendredi 11h à midi

Zumba Gold (Centre comm.)

40\$ pour la session 1 fois semaine
70\$ pour 2 fois semaine)
- Lundi 9h30 à 10h30
- Mercredi 9h à 10h
- Mercredi 10h10 à 11h10

FIT 50+ (Centre communautaire)

* Cardio et musculation de bonne intensité pour personne déjà sportive et sans problème de santé (doit pouvoir aller au sol)
40\$ pour la session
(apportez élastiques et tapis de sol)
- Lundi 10h45 à 11h30

Conversation anglaise

(Maison de la culture – 4^{ième} étage)

100\$ pour la session
- **Débutant :** Jeudi 12h30 à 14h
- **Intermédiaire :** Jeudi 14h15 à 15h45

Taichi (centre com.) :

40\$ la session
- Vendredi 14h45 à 16h15

Danse en ligne (Centre comm.)

COURS :

50\$ pour la session 1 fois semaine
80\$ pour 2 fois semaine

- Débutant (pas novice)

(doit connaître pas de base)
Lundi 13h à 14h

- Intermédiaire

Lundi 14h15 à 15h30
Vendredi 13h à 14h15

PRATIQUE : (intermédiaire et +)

Sans inscription - 8\$ par soir
Mercredi de 19h à 21h

SOUPERS : (inscription obliga.)

Premier samedi du mois : 4 oct, 1 nov et 6 déc.

ACTIVITÉ SECONDAIRE

Marche de groupe (60 minutes)

10\$ pour les 7 semaines 1 fois sem
15\$ pour les 7 semaines 2 fois sem.
(ou 2\$ à la carte par marche)

- **Débutant :** Lundi 9h30 et/ou
Mercredi 13h30

- **Intermédiaire :** Lundi 13h30 et/ou
Mercredi 9h30

Semaine 1, 2, 3 et 4 : DÉPART DU
PARC ROBERT-DUGUAY

Semaine 5, 6 et 7 : DÉPART DU
CENTRE COMMUNAUTAIRE

Du lundi 15 sept. au merc. 29 octobre