

FADOQ L'Assomption (50 ans et plus) - PRINTEMPS-ÉTÉ 2026

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

Téléphone : 450-589-5671 poste 3060

Courriel : fadoqlassomption@gmail.com

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

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

Web : www.fadoqassomption.ca

Courrier postal : FADOQ L'Assomption, 781 rg du Bas-de-L'Assomption N., L'Assomption (QC), J5W 2H1

ACTIVITÉS AVEC INSCRIPTION OBLIGATOIRE – 20\$ CHACUNE

Payable par DÉBIT ou CHÈQUE (PAS D'ARGENT COMPTANT) - NON REMBOURSABLE

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

LUNDI (du lundi 4 mai au lundi 15 juin)

Zumba Gold (Centre communautaire – 379 rue Dorval) : 9h (60 minutes)

FIT 50+ (Centre communautaire – 379 rue Dorval) : 10h15 (45 minutes)

* Cardio et musculation de bonne intensité pour personne déjà sportive et sans problème de santé (doit pouvoir aller au sol) – Apportez élastiques d'entraînement

FLOWFIT 50+ (Centre communautaire – 379 rue Dorval) : 11h15 à midi (45 minutes)

* Exercices de flexibilité, de mobilité et de renforcement musculaire en douceur (apporter tapis de sol) – Option chaise disponible

Danse en ligne (Centre communautaire – 379 rue Dorval)

- Cours Débutant (*mais doit connaître pas de base*) : 13h à 14h
- Cours Intermédiaire : Lundi 14h15 à 15h30

MARDI (du mardi 5 mai au mardi 16 juin)

Bouger+ (Centre communautaire – 379 rue Dorval) : Mardi 9h ou 10h15 (60 minutes)

* Cardio, musculation et étirements tout niveau – Apportez élastiques et tapis de sol – Option chaise disponible

Yoga (Centre communautaire – 379 rue Dorval) : 13h (75 minutes)

* Apportez tapis de sol, 1 ou 2 bloc(s) et 1 ganse (style ganse de robe de chambre)

Yoga sur chaise (Centre communautaire – 379 rue Dorval) : 14h30 (60 minutes)

* Apportez tapis de sol (facultatif), 1 ou 2 bloc(s) et 1 ganse (style ganse de robe de chambre)

ACTIVITÉ SANS INSCRIPTION (GRATUITE) Du lundi 18 mai au 7 octobre

Pétanque Extérieure (Parc Léo-Jacques - 257, boulevard Barret)

- Lundi et Mercredi 18h30 à 20h30
(arrivez entre 18h et 18h15 pour la formation des équipes)