



fadoq

Région Estrie

Programmation Printemps 2026

Réservé
aux

50+

MAJ: 15 mars 2026

Loisirs et activités de la FADOQ – Région Estrie

Trois (3) moyens pour connaître toute notre programmation

1) Site Internet

- i. www.fadoq.ca/estrie
- ii. Choisir dans le menu du haut : Loisirs et événements
- iii. Choisir le bouton à gauche de l'écran : Voir tous les loisirs et événements
- iv. Choisir le loisir ou l'activité désirée pour voir les détails

2) Infolettre

- i. Parution le 15 de chaque mois, informe de ce qui s'en vient – gratuit et ouvert à tous
- ii. Les personnes inscrites la reçoivent à leur courriel *vérifiez vos indésirables
- iii. Il faut être abonné
- iv. L'abonnement se fait en s'inscrivant sur notre site:
<https://www.fadoq.ca/estrie/a-propos/infolettre>

3) Sur place au bureau de la FADOQ – Région Estrie

- i. En prenant rendez-vous avec la personne responsable de l'activité au 819 566-7748

Informations générales

1) Inscriptions

- i. En ligne sur notre site Internet avec le mode de paiement par carte de crédit
- ii. En personne du lundi au jeudi de 9 h à 12 h et 13 h à 16 h par carte de crédit
- iii. Vidéo explicative « Comment s'inscrire en ligne »: <https://www.youtube.com/watch?v=kxSpZu8pvfY>

**Notez qu'à compter du 1^{er} mars 2026, nous n'accepterons plus les paiements en argent pour les activités, seulement par carte de crédit: merci!*

2) Conditions d'annulation et remboursement

Pour tout abandon et/ou annulation d'une activité, s.v.p. informez la personne responsable et remplir le formulaire:

- i. <https://www.fadoq.ca/estrie/a-propos/annulation-remb>

3) À propos des activités

- i. En présentiel à nos bureaux : 2050 rue King Ouest, bureau 020, Sherbrooke QC J1J 2E8
- ii. En virtuel : vous allez recevoir un lien par courriel pour vous connecter
- iii. Extérieur du bureau : vous recevrez l'information lors de votre inscription

4) Coordonnées

- i. Téléphone : 819 566-7748
- ii. Adresse : 2050 rue King Ouest, bureau 020, Sherbrooke QC J1J 2E8
- iii. Courriel : Johanne Grand-Maison projet@fadoqestrie.ca
et Geneviève April loisirs@fadoqestrie.ca
- i. Site internet: <https://www.fadoq.ca/estrie/>
- ii. Facebook : <https://www.facebook.com/fadoqestrie>
- iii. Instagram : <https://www.instagram.com/fadoqestrie/>



Loisirs & Activités

Pour toute question: projet@fadoquestrie.ca (Johanne Grand-Maison 819 566-7748, poste 107)

Catégories	Activités	Dates/Heures	Lieux	Liens / détails
Activités sociales et éducatives	Vieillessement et mobilité active sécuritaire Conférence par la SAAQ	Date : mercredi 22 avril 2026 Heure : 13h30 à 15h Coût : gratuit	Endroit : FADOQ – Région Estrie	Informations
	Tablette tactile Android et téléphone intelligent – Débutant Ateliers FADOQ <i>*pas de produits APPLE</i>	Dates : les mardis du 24 mars au 21 avril 2026 Heure : 13h30 à 15h30 Coût : 80\$ tx comprises	Endroit : FADOQ – Région Estrie	Informations
	Concours! Billets de spectacles Centre culturel de l'Université de Sherbrooke	Dates : septembre 2025 à juin 2026	Endroit : Centre culturel de l'Université de Sherbrooke	Informations

Loisirs & Activités

Pour toute question: projet@fadoquestrie.ca (Johanne Grand-Maison 819 566-7748, poste 107)

Catégories	Activités	Dates/Heures	Lieux	Liens / détails
Activités sociales et éducatives	SOUS LES OLIVIERS : <i>Sortie VIP pour membres FADOQ-Région Estrie !</i> Conférence et dégustation <i>Idéal pour la fête des Mères !</i>	Dates : lundi 4 mai 2026 Heure : 13h30 à 16h Coût : 8\$ tx comprises <i>*sur inscription</i>	Endroit : Boutique SOUS LES OLIVIERS	Informations
	Pensez plus tôt à plus tard! Par l'AQDR 5 rencontres sous forme d'ateliers	Dates : Bloc de 5 rencontres, les mardis du 28 avril au 26 mai 2026 Heure : 13h15 à 15h30 Durée : 5 semaines Coût : gratuit	Endroit : FADOQ-Région Estrie	Informations
	Atelier d'exploration artistique Par les Bibliothèques de Sherbrooke	Dates : jeudi 23 avril 2026 Heure : 13h à 15h Coût : gratuit	Endroit : au Salon de la famille de la bibliothèque Éva-Senéal	Informations

Loisirs & Activités

Pour toute question: projet@fadoqestrie.ca (Johanne Grand-Maison 819 566-7748, poste 107)

Catégories	Activités	Dates/Heures	Lieux	Liens / détails
Activités sociales et éducatives	Atelier MUDRA Afin de mieux maîtriser des situations de stress au quotidien à l'aide de vos mains et doigts/positionnement	Dates : mardi 7 avril 2026 Heure : 13h30 à 15h30 Coût : 15\$ tx comprises	Endroit: FADOQ – Région Estrie	Informations
	Lutter contre la désinformation <i>Conférence avec le journaliste M. René-Charles Quirion de Radio-Canada Estrie</i>	Dates : Mardi 21 avril 2026 Heure : 9h30 à 10h30 Coût : gratuit	Endroit: FADOQ – Région Estrie	Informations
	Les JEUX-DI ✓ sont dédiés aux jeux de société et aux jeux de table ✓ Nous avons certains jeux sur place mais vous pouvez apporter le vôtre <u>*pour membres FADOQ</u>	Dates: tous les jeudis 13 h à 15 h 30 Du 4 septembre 2025 au 28 mai 2026 Coût: gratuit <i>*Sans inscription: présentez-vous à la FADOQ!</i>	Endroit: FADOQ – Région Estrie	Informations

Loisirs & Activités

Pour toute question: loisirs@fadoquestrie.ca (Geneviève April 819 566-7748 poste 102)

Catégories	Activités	Dates / Heures	Lieux	Liens / détails
Activités physiques et sportives	Cours Essentrics <u>En virtuel</u> Séances d'entraînement qui changent rapidement la forme de votre corps par une combinaison dynamique de renforcement et d'étirement.	Dates : • Les mardis « Tonique » du 7 avril au 9 juin 2026 (9 séances) • Les mercredis « Douceur » du 8 avril au 10 juin 2026 (9 séances) • Les jeudis « Tonique » du 9 avril au 11 juin 2026 (9 séances) <i>*sauf semaines du 19 au 26 avril</i> Heure : 9h à 10h Coût : 99\$ plus taxes / 9 séances	Endroit : en virtuel – ZOOM *Pour participer à ce cours virtuel, vous devez posséder un ordinateur, une tablette ou téléphone intelligent *vous recevrez le lien ZOOM quelques jours avant le début de la session	<u>Informations</u>

Loisirs & Activités

Pour toute question: loisirs@fadoquestrie.ca (Geneviève April 819 566-7748 poste 102)

Catégories	Activités	Dates / Heures	Lieux	Liens / détails
Activités physiques et sportives	Jeux Régionaux Les compétitions régionales des Jeux FADOQ Estrie sont des événements rassembleurs de notre organisation.	Dates : <u>Édition 2026</u> La 42ème édition des Jeux FADOQ Estrie se dérouleront du 4 au 11 mai prochains Inscription à partir du 20 mars	Endroit : Voir toutes les informations sur notre site	Informations
	Club de marche : Les Amis de la Nature JOIGNEZ-VOUS AU GROUPE DE MARCHÉ de la FADOQ – Région Estrie !	Date : Dès maintenant Fréquence : Tous les mardis et jeudis Heure : Départ à 9h30 (hiver) 9h (été) Distance : Randonnée de 3 à 5 km	Endroit : Région métropolitaine de Sherbrooke et de l'Estrie	Informations



RECEVEZ-VOUS L'INFOLETTRE?

+15 000 ABONNÉS

fadoq.ca/estrie



**Abonnez-
vous**



TÉLÉCHARGEZ L'APPLI FADOQ

iPHONE et ANDROÏD

fadoq.ca/estrie





ÊTES-VOUS MEMBRE?

30 \$ / 12 MOIS

55 \$ / 24 MOIS

fadoq.ca/estrie



**Adhérez
maintenant!**





PROFITEZ DE 1000 RABAIS

plus de
1000 RABAIS

fadoq.ca/estrie



Consultez
les rabais

