



fadoq

Région Estrie

Programmation Printemps 2026

Réservé
aux
50+

MAJ: 15 avril 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@fadoqestrie.ca (Johanne Grand-Maison 819 566-7748, poste 107)

Catégories	Activités	Dates/Heures	Lieux	Liens / détails
Activités sociales et éducatives	SOUS LES OLIVIERS : Sortie VIP pour membres FADOQ-Région Estrie ! Conférence et dégustation <i>Idéal pour la fête des Mères !</i> *il reste quelques places	Dates : lundi 4 mai 2026 Heure : 13h30 à 16h Coût : 8\$ tx comprises <i>*sur inscription</i>	Endroit : Boutique SOUS LES OLIVIERS	Informations
	Ateliers info-MÉMOIRE Avec Q&T Recherche	Groupe 1: COMPLET Groupe 2: Mercredis 29 avril et 6 mai 2026 (2 rencontres) Groupe 3: Mercredi 20 et 27 mai 2026 (2 rencontres) Heures: 13h30 à 15h Coût: 75 \$ tx incluses (90 \$ rég.) pour les 2 rencontres	Endroit: FADOQ-Région Estrie	Informations
	Atelier d'exploration artistique Par les Bibliothèques de Sherbrooke *il reste quelques places	Dates : jeudi 23 avril 2026 Heure : 13h à 15h Coût : gratuit	Endroit : au Salon de la famille de la bibliothèque Éva-Senécal	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	Au volant de ma santé Conférence par la SAAQ	Date : mercredi 22 avril 2026 Heure : 13h30 à 15h Coût : gratuit	Endroit: FADOQ – Région Estrie	Informations
	Lutter contre la désinformation <i>Conférence avec le journaliste M. René-Charles Quirion de Radio-Canada Estrie</i> *il reste quelques places	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	<p>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.</p>	<p>Dates :</p> <ul style="list-style-type: none"> • 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) <p><i>*sauf semaines du 19 au 26 avril</i></p> <p>Heure : 9h à 10h</p> <p>Coût : 99\$ plus taxes / 9 séances</p> <p><i>Une session d'été sera disponible bientôt!</i> <i>Abonnez vous à notre infolettre afin de ne rien manquer:</i> Cliquez ici pour vous abonner:</p>	<p>Endroit : en virtuel – ZOOM</p> <p>*Pour participer à ce cours virtuel, vous devez posséder un ordinateur, une tablette ou téléphone intelligent</p> <p>*vous recevrez le lien ZOOM quelques jours avant le début de la session</p>	<p>Informations</p>

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	Ateliers Qui Roule! – Vélo à assistance électrique Nouveautés En collaboration avec notre partenaire Qui Roule , participez à ces 4 ateliers gratuits conçus pour les utilisateurs de vélos électriques.	Dates/heures/descriptif : voir notre site web <ul style="list-style-type: none">• Formation de mécanique – théorique• Formation de mécanique – théorique et pratique• Formation de pilotage VAE – Initiation• Formation de pilotage VAE – Débutant à Intermédiaire	Endroits: voir notre site web pour les détails Qui Roule: 1772, rue Galt Est Sherbrooke <i>et/ou</i> Parc Lucien-Blanchard 2255, rue de la Pointe Sherbrooke	Informations

Loisirs & Activités

Pour toute question: loisirs@fadoqestrie.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 : Édition 2026 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



Téléchargez
l'appli





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

