



Région Estrie

Programmation Printemps 2026

Réservé
aux
50+

MAJ: 19 mai 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	Salon 50+ FADOQ Estrie Bien être et art de vivre Le PLUS GRAND salon destiné aux 50+ de la région!	Dates: 2026 Samedi 24 octobre, 9h à 17h Dimanche 25 octobre, 9h à 16h Coût: entrée et stationnement gratuits	Endroit: Centre de foires de Sherbrooke	Information
	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
	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 <i>En virtuel</i> Session été 2026 Séances d'entraînement qui changent rapidement la forme de votre corps par une combinaison dynamique de renforcement et d'étirement.	Dates : <u>Été 2026</u> Dates : Les <u>mardis</u> du 16 juin au 11 août – cours TONIQUE (9 séances) et/ou Les <u>mercredis</u> du 17 juin au 12 août – cours DOUCEUR (9 séances) et/ou Les <u>jeudis</u> du 18 juin au 13 août – cours TONIQUE (9 séances) Heure : 9 h à 10 h Coût : 99 \$ + tx (9 semaines)	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@fadoqestrie.ca (Geneviève April 819 566-7748 poste 102)

Catégories	Activités	Dates / Heures	Lieux	Liens / détails
Activités physiques et sportives	<p>Ateliers Qui Roule! – Vélo à assistance électrique Nouveautés</p> <p>En collaboration avec notre partenaire Qui Roule, participez à ces 4 ateliers gratuits conçus pour les utilisateurs de vélos électriques.</p>	<p>Dates/heures/descriptif : voir notre site web</p> <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 	<p>Endroits: voir notre site web pour les détails</p> <p>Qui Roule:1772, rue Galt Est Sherbrooke <i>et/ou</i> Parc Lucien-Blanchard 2255, rue de la Pointe Sherbrooke</p>	Informations
Catégories	Activités	Dates / Heures	Lieux	Liens / détails
Activités physiques et sportives	<p>Jeux provinciaux FADOQ</p> <p>Pour accéder aux Jeux provinciaux, vous devez avoir été sélectionné et inscrit par votre regroupement régional.</p>	<p>Dates/heures/descriptif :</p> <p>Jeux provinciaux 2026 La 33e édition des Jeux FADOQ provinciaux aura lieu à Saint-Hyacinthe du 22 au 24 septembre.</p>	Saint-Hyacinthe	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	Initiation à l'aviron! Nouveautés Le programme d'initiation s'adresse aux personnes qui souhaitent découvrir le sport de l'aviron dans un environnement sécuritaire et encadré.	Dates : 1-3-5-8-10-12 juin 2026 (6 rencontres) Heure : 13h30 à 15h Coût : 187 \$ + taxes (321 \$ rég)	Endroit : Parc Lucien-Blanchard 2255, rue de la Pointe, Sherbrooke	<u>Information</u>
	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	<u>Informations</u>



à partir de

750 \$

kiosque 5 x 10

Salon 50⁺
FADOQ-Région Estrie

présenté par
Lobe
cliniques

sous le thème : **Bien-être et art de vivre**

loisirs, tourisme, voyages, habitation, santé, retraite, finances, et plus encore!



8 200
visiteurs
en 2025 !

samedi et dimanche
24 et 25 octobre 2026

Centre de foires de Sherbrooke

170 kiosques disponibles

- Clientèle active, curieuse et épicurienne
- Ventes sur place, démonstrations, découvertes
- Conférences d'envergure
- Lieu d'exposition spécialisé et professionnel
- Entrée et stationnement gratuits

Contactez-nous!

Geneviève April
Technicienne en loisirs
819 566-7748, poste 102

Par ici
les INFOS



fadoq.ca/estrie/salon50plus-estrie

LE PLUS GRAND RENDEZ-VOUS DES 50+ EN ESTRIE



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

