



Programmation Printemps 2026

Réservé
aux
50+



MAJ: 2 juin 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	<u>Information</u>
	Ateliers info-MÉMOIRE Avec Q&T Recherche	Informez-vous directement avec Q&T Recherche	Endroit: Q&T	<u>Informations</u>
	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 <i>Du 4 septembre 2025 au 28 mai 2026</i> Coût: gratuit <i>*Sans inscription: présentez-vous à la FADOQ!</i>	Endroit: FADOQ - Région Estrie	<u>Informations</u> Terminé On se revoit jeudi le 3 septembre 2026!

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	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>	<u>Informations</u>
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	<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	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 : 6-8-10-13-15-17 juillet 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>



57 500
utilisateurs
sur le site web



938 300
événements
sur le site web



16 600
abonnés
à l'infolettre



19 300
membres
connectés
sur l'appli FADOQ

Notre mission

Faire partie de la vie des personnes de 50 ans et plus en défendant leurs droits, en valorisant leur apport à la société et en les accompagnant avec une offre de services et d'activités adaptés.



6 320
abonnés



2 060
abonnés



320
abonnés

41 000 membres
en Estrie
620 000 membres au Québec

41 clubs actifs

**Faire rayonner
la force de l'âge**



Salon 50+



Bien-être et art de vivre



Par ici
les INFOS



8 200
visiteurs en 2025



samedi et dimanche
24 et 25 octobre 2026
Centre de foires de Sherbrooke

Le PLUS GRAND rendez-vous des 50+ en Estrie



PROFITEZ DES RABAIS



plus de
1 000 RABAIS

fadoq.ca/estrie

Consultez
les rabais





RECEVEZ-VOUS L'INFOLETTRE?



+15 000 ABONNÉS

fadoq.ca/estrie

**Abonnez-
VOUS**





ÊTES-VOUS MEMBRE?



30 \$* / 12 MOIS
55 \$* / 24 MOIS

fadoq.ca/estrie

**Adhérez
maintenant!**

