

Programmation

Estivale 2026



- **Mise en forme et renforcement musculaire**
- **Ligues et clubs**
- **Randonnées nordiques**
- **Voyages**

Balayez le code QR pour vous inscrire



Modalités d'inscription

Comment s'inscrire ?

Les inscriptions aux activités sont ouvertes à compter du vendredi 12 juin à 10 h. Avant de vous inscrire, assurez-vous d'avoir en main votre carte de membre FADOQ valide.

- En ligne : [Event'nroll](#)
(moyen le plus rapide et efficace)
- En appelant : (819) 777-5774
- En personne :
811-D, boul. St-René O., Gatineau

Si vous vous inscrivez en personne, il est possible de payer par carte de crédit, débit et en argent comptant. Pour payer par carte de crédit, vous devez être détenteur de la carte.

Balayez le
code QR pour
vous inscrire



Important

Les prix indiqués dans la programmation et sur la boutique Event'nroll sont avant taxes.

Pour consulter la description complète de chaque cours, scannez le code QR ci-dessus et visitez notre boutique en ligne sur la plateforme Eventnroll.

Durée de la programmation

La programmation printanière débutera le **lundi 6 juillet 2026** et se poursuivra jusqu'au **jeudi 27 août 2026**.

Rendez-vous

La grande majorité des activités se déroulent au secrétariat régional de la FADOQ Outaouais situé au 811-D, boul. St-René O. à Gatineau (porte 3).

Toutefois, certaines activités se déroulent à Aylmer ou à des points de rencontre précis. Vous trouverez tous les détails dans les pages qui suivent.

Nous vous remercions de **ne pas arriver plus de 15 minutes avant le début de votre cours**, afin de favoriser le bon déroulement des activités et de permettre aux groupes précédents de terminer leurs activités dans les meilleures conditions.

Clubs FADOQ en région

Si vous souhaitez vous inscrire à la programmation de votre Club affilié FADOQ en région, veuillez SVP communiquer directement avec celui-ci afin d'obtenir tous les détails.

En bref ...

La FADOQ Outaouais rassemble une communauté vibrante de près de 30 000 membres unis par une même mission : tisser des liens et encourager une vie active et épanouissante pour les 50 ans et plus.

Ancrée en Outaouais et membre du plus grand réseau d'aînés au Québec et au Canada, elle agit comme un véritable mouvement dédié à multiplier les possibilités, à porter la voix des membres et à faire de chaque jour une occasion de s'épanouir.

Début des inscriptions dès vendredi le 12 juin à 10 h

Termes et conditions

Notre politique de remboursement est disponible sur la page Web de la programmation estivale : fadoq.ca/outaouais/activites.

Code de conduite

La programmation propose avant tout des occasions pour se réunir, échanger, interagir, apprendre et faire de belles découvertes. Ainsi, lors de ces rencontres amicales, nous nous engageons à créer un climat respectueux, inclusif et propice à la participation des membres. Ce qui n'est pas toléré envers les participants, les formateurs, les bénévoles et les membres du personnel :

- L'intimidation, sous toutes ses formes ;
- Les propos injurieux, diffamatoires, haineux, racistes, xénophobes, homophobes ou sexistes ou toute utilisation d'un langage injurieux visant à dénigrer ;
- Le langage vulgaire, obscène ou malveillant.

Si vous êtes victime ou témoin d'une situation qui ne respecte pas les éléments énumérés ci-dessus, n'hésitez pas à communiquer avec nous au (819) 777-5774, poste 204 ou par courriel à melanie.gauthier@fadoqoutaouais.qc.ca. Les échanges demeurent anonymes et confidentiels.

Cours complet

L'inscription en ligne demeure le moyen le plus rapide et efficace. N'hésitez pas à demander de l'aide à une personne proche si vous avez de la difficulté. Si le cours est comblé, il est possible d'ajouter votre nom à une liste d'attente.

Personne à mobilité réduite

Les bureaux du secrétariat régional de la FADOQ Outaouais sont facilement accessibles aux personnes à mobilité réduite.

L'assurance de première importance
qui voyage avec vous

En savoir plus

SecuriGlobe
Assurance voyage

LES LUNDIS

Pour les activités au 811-D, boul. St-René O., rendez-vous à la **porte 3**

Tonus et renforcement (intermédiaire) #E-001-26

En travaillant votre musculature, améliorez votre équilibre, votre flexibilité et retrouvez une bonne endurance physique. Débutez par 40 minutes de musculature et de mouvements debout, assis et coucher au sol, suivi par 15 minutes d'étirements puis terminez par une période de relaxation.

- Chaque lundi : 9 h à 10 h (60 min)
- Du 6 juillet au 24 août (8 semaines)
- 811-D, boul. St-René O., Gatineau
- Avec Marie-Josée Normand
- **Matériel requis** : espadrilles d'intérieur, bouteille d'eau, tube élastique a poignées ou bande plate, élastique rond, mini ballon et tapis de yoga
- Coût : 88 \$ + tx

Essentrics® et étirements en mouvement #E-003-26

Offrez-vous 30 minutes d'Essentrics®, une méthode douce inspirés du tai-chi, du yoga et du ballet pour améliorer la mobilité, posture et la souplesse tout en réduisant les tensions. Suivies de 25 minutes d'étirements en mouvement avec chaise et de 5 minutes de relaxation. Tous les exercices se font assis ou debout, sans aucun mouvement au sol.

- Chaque lundi : 12 h à 13 h (60 min)
- Du 6 juillet au 24 août (8 semaines)
- 811-D, boul. St-René O., Gatineau
- Avec Marie-Josée Normand
- **Matériel requis** : espadrilles d'intérieur, bouteille d'eau et tapis de yoga
- Coût : 88 \$ + tx

Entraînement complet #E-002-26

Cet entraînement complet de 90 minutes propose une gamme variée d'exercices : cardio doux, musculature, équilibre avec ou sans chaise, Essentrics®, Yoga et méditation. Accessible et sécuritaire pour tous les niveaux, la pratique s'adapte aux capacités et limites de chacun.

- Chaque lundi : 10 h 15 à 11 h 45 (90 min)
- Du 6 juillet au 24 août (8 semaines)
- 811-D, boul. St-René O., Gatineau
- Avec Marie-Josée Normand
- **Matériel requis** : espadrilles d'intérieur, bouteille d'eau, tube élastique ou bande plate, élastique rond, mini ballon et tapis de yoga
- Coût : 99 \$ + tx

Ligue de golf Tecumseh #E-004-26

Profitez d'un après-midi de golf **chaque lundi** jusqu'à la fin de la saison. Cette activité est déjà en cours et les nouveaux participants sont les bienvenus!

- Départ à 13 h : **18 trous avec voiturette**
52.89 \$ taxes incluses
- Départ à 13 h : **18 trous sans voiturette**
41.39 \$ taxes incluses
- Départ à 15 h 30 : **9 trous avec voiturette**
41.39 \$ taxes incluses
- Départ à 15 h 30 : **9 trous sans voiturette**
31.04 \$ taxes incluses

Responsable : Hugues Fournier

Réservation obligatoire par téléphone au 819-663-6640 ou directement sur le site du Club de golf Tecumseh

LES MARDIS

Pour les activités au 811-D, boul. St-René O., rendez-vous à la **porte 3**

Omnifit

#E-005-26

Cours de conditionnement physique complet, dynamique et adapté à tous les niveaux. Aucun exercice au sol. Cardio, force, équilibre, coordination et mobilité avec des exercices variés, sécuritaires et accessibles. Objectif : améliorer la forme physique globale, favoriser l'autonomie et le plaisir de bouger. Matériel fourni sur place.

- Chaque mardi : 13 h à 13 h 45 (45 min)
- Du 7 juillet au 18 août (7 semaines)
- 811-D, boul. St-René O., Gatineau (p. 3)
- Avec Nathalie Lessard
- **Matériel requis** : espadrilles d'intérieur, vêtements confortables et bouteille d'eau
- Coût : 70 \$ + tx

Étirement, stabilité et équilibre

#E-006-26

Cours tout en douceur visant à améliorer la mobilité, la souplesse et le relâchement musculaire. Aucun exercice au sol. Grâce à des mouvements fluides, des étirements adaptés et des exercices de respiration, cette séance favorise la détente, le bien-être et une meilleure conscience corporelle. Matériel d'entraînement fourni sur place.

- Chaque mardi : 14 h à 14 h 45 (45 min)
- Du 7 juillet au 18 août (7 semaines)
- 811-D, boul. St-René O., Gatineau (p. 3)
- Avec Nathalie Lessard
- **Matériel requis** : espadrilles d'intérieur, vêtements confortables et bouteille d'eau
- Coût : 70\$ + tx

Pause estivale pour nos soupers et déjeuners rencontres

Avec l'arrivée de l'été, les soupers et déjeuners rencontres prennent une pause afin de laisser place aux vacances, aux séjours au chalet et aux nombreuses activités de la belle saison.

Nous tenons à vous remercier pour votre intérêt et votre participation tout au long de l'année. Votre présence contribue au succès et à la convivialité de ces rencontres.

Nous avons déjà hâte de vous retrouver en septembre pour une nouvelle saison d'échanges et de bons moments ensemble.

Bel été à tous !



LES MERCREDIS

Pour les activités au 811-D, boul. St-René O., rendez-vous à la **porte 3**

Musculation et Essentrics®

#E-007-26

Une combinaison d'entraînements pour renforcer le corps et améliorer la flexibilité. 30 min de musculation pour tonifier tout le corps, suivies de 45 min d'Essentrics® pour gagner en souplesse et en force grâce à des mouvements fluides et des étirements dynamiques.

- Chaque mercredi : 9 h à 10 h (60 min)
- Du 8 juillet au 26 août (8 semaines)
- 811-D, boul. St-René O., Gatineau (p. 3)
- Avec Marie-Josée Normand
- **Matériel requis** : espadrilles d'intérieur, bouteille d'eau, tube élastique ou bande plate, élastique rond, mini ballon et tapis de yoga
- Coût : 88 \$ + tx

Tonus et renforcement

(débutant) #E-010-26

En travaillant votre musculation, améliorez votre équilibre, votre flexibilité et retrouvez une bonne endurance physique. Débutez par 40 minutes de musculation et de mouvements debout, assis et coucher au sol, suivi par 15 minutes d'étirements puis terminez par une période de relaxation.

- Chaque mercredi : 12 h à 13 h (60 min)
- Du 8 juillet au 26 août (8 semaines)
- 811-D, boul. St-René O., Gatineau (p. 3)
- Avec Marie-Josée Normand
- **Matériel requis** : espadrilles d'intérieur, bouteille d'eau, tube élastique ou bande plate, élastique rond, mini ballon et tapis de yoga
- Coût : 88 \$ + tx

Entraînement complet

#E-009-26

Cet entraînement complet de 90 minutes propose une gamme variée d'exercices : cardio doux, musculation, équilibre avec ou sans chaise, Essentrics®, Yoga et méditation. Accessible et sécuritaire pour tous les niveaux, la pratique s'adapte aux capacités et limites de chacun.

- Chaque mercredi : 10 h 15 à 11 h 45 (90 min)
- Du 6 juillet au 24 août (8 semaines)
- 811-D, boul. St-René O., Gatineau (p. 3)
- Avec Marie-Josée Normand
- **Matériel requis** : espadrilles d'intérieur, bouteille d'eau, tube élastique ou bande plate, élastique rond, mini ballon et tapis de yoga
- Coût : 99 \$ + tx

Club de cartes 500

#E-011-26

Joignez vous gratuitement au Club de cartes 500.

Pour le plaisir de jouer et socialiser.

Formule mixte.

- Chaque mercredi : 13 h 30 à 15 h 30 (2h)
- Du 8 juillet au 26 août (8 semaines)
- 811-D, boul. St-René O., Gatineau (p. 3)
- Avec Lucien Richard
- **Matériel requis** : chaussures d'intérieur
- Coût : gratuit (inscription obligatoire)

LES JEUDIS

Pour les activités au 811-D, boul. St-René O., rendez-vous à la **porte 3**

Club de billard amical - Le Huit #E-012-26

Voilà une excellente occasion pour parfaire vos habiletés en billard et socialiser.

Notez que les rencontres se font au « Bar le 8 ». Formule mixte.

- Chaque jeudi : 9 h à 12 h (3h)
- Du 9 juillet au 27 août (8 semaines)
- **Bar Billard Le Huit**
174 boul. Gréber, Gatineau
- Avec Jean Poulin, Guy Albert et René Granger
- Matériel fourni sur place ou apporter votre propre équipement
- **Inscription obligatoire**
- 6 \$ par membre chaque semaine, payable sur place

Étirement, stabilité et équilibre (AYLMER) #E-015-26

Cours tout en douceur visant à améliorer la mobilité, la souplesse et le relâchement musculaire. **Aucun exercice au sol.** Grâce à des mouvements fluides, des étirements adaptés et des exercices de respiration, cette séance favorise la détente, le bien-être et une meilleure conscience corporelle. Matériel d'entraînement fourni sur place.

- Chaque jeudi : 10 h à 10 h 45 (45 min)
- Du 9 juillet au 20 août (7 semaines)
- **Chartwell Le Monastère à Aylmer**
- Avec Nathalie Lessard
- **Matériel requis** : espadrilles d'intérieur, vêtements confortables et bouteille d'eau
- Coût : 70 \$ + tx

Omnifit (AYLMER) #E-013-26

Cours de conditionnement physique complet, dynamique et adapté à tous les niveaux.

Aucun exercice au sol. Cardio, force, équilibre, coordination et mobilité avec des exercices variés, sécuritaires et accessibles. Objectif : améliorer la forme physique globale, favoriser l'autonomie et le plaisir de bouger. Matériel fourni sur place.

- Chaque jeudi : 9 h à 9 h 45 (45 min)
- Du 9 juillet au 20 août (7 semaines)
- **Chartwell Le Monastère à Aylmer**
- Avec Nathalie Lessard
- **Matériel requis** : espadrilles d'intérieur, vêtements confortables et bouteille d'eau
- Coût : 70 \$ + tx

Combo Omnifit / Stretching #E-016-26

Cours hybride combinant cardio, renforcement musculaire et mobilité, avec une portion d'étirements et de relaxation. **Aucun exercice au sol.** Formule équilibrée pour bouger, renforcer le corps et relâcher les tensions dans une ambiance conviviale et accessible. Matériel fourni sur place.

- Chaque jeudi : 12 h à 12 h 45 (45 min)
- Du 9 juillet au 20 août (7 semaines)
- 811-D, boul. St-René O., Gatineau (p. 3)
- Avec Nathalie Lessard
- **Matériel requis** : espadrilles d'intérieur, tapis et bloc de yoga, bas antidérapants et bouteille d'eau
- Coût : 70 \$ + tx

Les randonnées nordiques

Les points de rencontre des randonnées vous seront transmis par courriel avant chaque sortie.

Randonnées nordiques des habitués #E-008-26

Vous avez pris goût à la rando et vous vous y adonnez régulièrement, depuis plusieurs mois déjà, vos bottes, sac à dos et bâtons sont devenus les meilleurs alliés en sentier ?

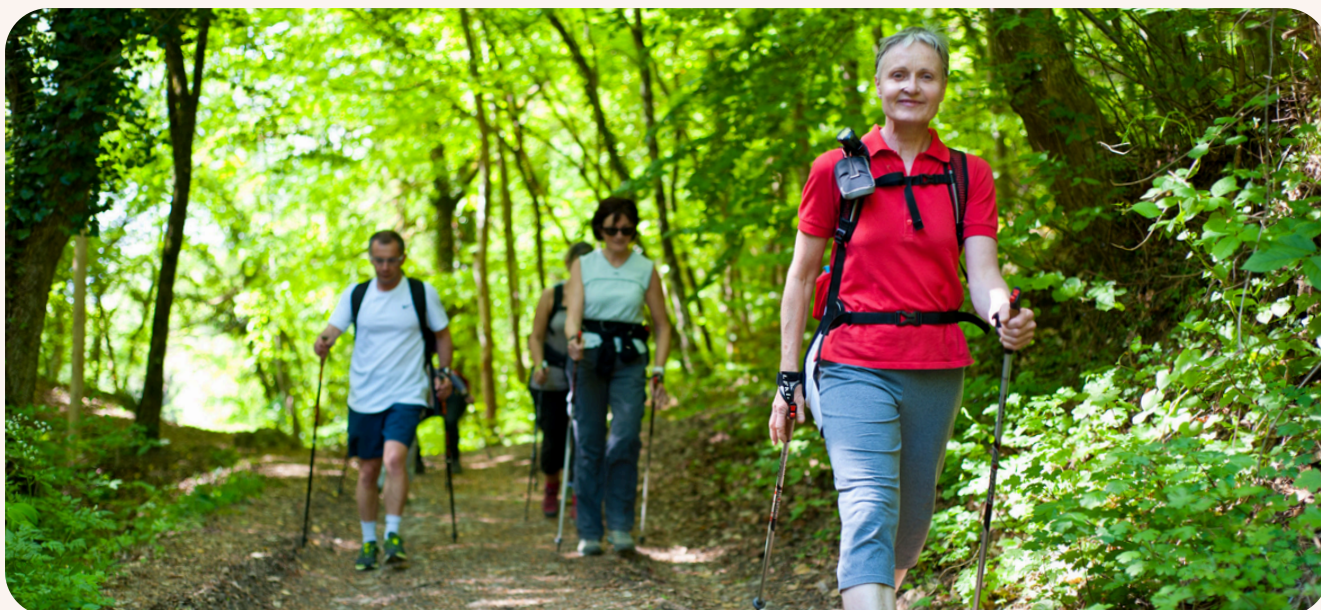
Vous ressentez l'envie d'élargir l'horizon en relevant de plus grands défis ? Vous vous savez aptes et prêts à tester compétence et endurance sur des sentiers plus difficiles ? Si on partait ensemble en sorties d'une durée de trois, quatre heures +, selon la météo? Prévoir le temps de transport vers le point de départ et un dîner !

- **4 sorties au total** : 9 h 30 à 11 h 30 (2h)
 - Les mercredis 8 et 22 juillet
 - Les mercredis 5 et 19 août
- Avec Michelle Parent
- **Matériel requis** : souliers et bâtons de marche, bouteille d'eau (minimum 8 oz)
- Coût : 32 \$ + tx

Initiation à la randonnée nordique #E-014-26

Joignez-vous au groupe de marche guidée, accompagné d'une guide chevronnée qui vous incitera à la préparation et à la sécurité en randonnée. Votre guide saura vous inspirer, vous rassurer et vous mener tout le long d'une douce et sécuritaire balade sur les sentiers appropriés, agrémentée de soutien, de conseils, de pauses GLOU&GLOU (veuillez vous apporter de l'EAU!) et d'interprétation de la nature, etc. LA PREMIÈRE SORTIE AU PARC DE LA FERME DALTON (199, Mtée Dalton) où vous pourrez faire un premier essai des bâtons de marche ajustés à votre taille.

- Chaque jeudi : 9 h 30 à 11 h 30 (2h)
- Du 9 juillet au 27 août (8 semaines)
- Avec Michelle Parent
- **Matériel requis** : souliers et bâtons de marche, bouteille d'eau (minimum 8 oz)
- Coût : 46 \$ + tx



Explorez ici et ailleurs cet été !

Voyager, c'est bien plus que s'ouvrir au monde, c'est une invitation à l'aventure et à la découverte de lieux et de paysages inoubliables. Avec Bon Voyage FADOQ Outaouais, réservez des voyages exclusifs aux membres FADOQ et laissez-vous séduire par une expérience unique, en toute sérénité et convivialité. Ne manquez pas nos itinéraires captivants pour l'été et laissez-vous surprendre. Réservez votre prochaine aventure dès maintenant :

www.BonVoyageFadoqOutaouais.ca



Les lumières de Chine : 16 juillet 2026

Partez admirer les lanternes géantes et les décorations inspirées de la culture chinoise au Jardin botanique à Montréal. La journée inclut une visite guidée du quartier chinois et un repas dans un restaurant local, offrant une expérience culturelle émerveillante.

Excursion de rafting : 15 juillet 2026 ou 12 août 2026 (Au choix)

Envie d'une expérience unique ? Participez à une journée de rafting sur la rivière des Outaouais avec des guides expérimentés. Profitez des rapides et des paysages naturels. Idéal pour les amateurs d'aventure et de sensations fortes. Réserver ici : eventnroll.com/fr/billetterie



Virée culturelle à Montréal : 7 août 2026

Venez découvrir une journée captivante dans les médias québécois en explorant Radio-Canada, la plus grande chaîne télévisée. Après un déjeuner local, participez à un tour guidé de Montréal, incluant le Vieux Montréal, le Plateau-Mont-Royal et le Mont Royal. Une escapade culturelle riche en découvertes, histoire et plaisir.



Un nouveau visage pour Bon Voyage FADOQ Outaouais

Vous avez peut-être remarqué quelques changements sur nos réseaux sociaux et notre site web ces dernières semaines. En effet, tout comme la FADOQ Outaouais, notre site Bon Voyage FADOQ Outaouais se dote d'un tout nouveau logo et s'adapte à notre nouvelle image de marque. Plus coloré et moderne, il incarne le renouveau de l'image de la FADOQ à travers tout le Québec.

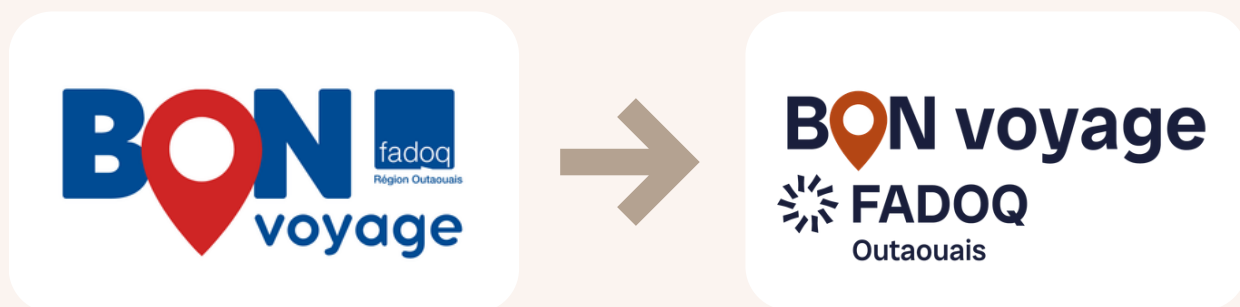
Un Site Web Rénové

Notre site a également subi une transformation visuelle. Les couleurs sont rafraîchies, et la présentation est désormais plus claire et agréable à naviguer. Que vous utilisiez votre ordinateur, votre tablette ou votre téléphone, tout a été conçu pour que vous trouviez facilement ce que vous recherchez.

Rassurez-vous, l'essentiel reste Inchangé

Les mêmes personnes sont présentes pour vous accueillir, répondre à vos questions et organiser vos voyages avec le même souci du détail qu'auparavant. Les belles destinations, les forfaits exclusifs aux membres et la bonne humeur sont toujours au rendez-vous !

Venez découvrir notre nouveau look sur www.BonVoyageFadoqOutaouais.ca et surtout, continuez à voyager avec nous. Nous avons encore de magnifiques aventures à partager ensemble !



Vous souhaitez obtenir de l'aide pour réserver votre prochain voyage ou désirez-vous plus d'informations ?
Communiquez avec Vanessa Beaudry, la Responsable de l'administration des voyages, au (819) 777-5774, poste 209 ou à l'adresse bonvoyage@fadoqoutaouais.qc.ca.

Balayez le code QR pour réserver votre prochain voyage sur le site web





Nous portons un héritage vibrant. Par notre dévouement, nous revitalisons notre région et montrons que l'âge est une force. Chaque membre, bénévole, partenaire, club affilié et employé est essentiel. Ensemble, nous façonnons un avenir où nous faisons rayonner la force de l'âge.



Coopérative funéraire
de l'Outaouais

