

Programmation d'automne 2026



Mise en forme
Renforcement musculaire
Ligues, clubs
Ateliers techno
Conférences : bien-être et santé

INSCRIPTIONS : 20 AOÛT 2026



FADOQ
Outaouais

Table des matières

MODALITÉS 3

- Durée de la programmation
- Déroulement
- Stationnement
- Activités en région
- Exclusif aux membres
- Termes et conditions
- Listes d'attente
- Personnes à mobilité réduite

COMMENT S'INSCRIRE 4

- Comment s'inscrire
- Code de conduite

PROGRAMMATION : TABLEAUX D'ACTIVITÉS

- Premier tableau : activités hebdomadaires offertes à la FADOQ Outaouais 5
- Deuxième tableau : activités hebdomadaires offertes à l'extérieur 6
- Troisième tableau : ateliers et conférences 7



www.BonVoyageFadoqOutaouais.ca



Jusqu'à 20 %
de rabais
en combinant



vos assurances
auto et habitation

Avec LibrEspace FADOQ^{MD},
profitez de ce rabais et de nombreux
autres avantages exclusifs !

Appellez votre représentant
ou le 1844 223 4155

Assureur officiel
de la FADOQ



Ce montant n'est pas garanti et varie en fonction de votre profil d'assurance individuel. Certaines conditions, limitations et exclusions s'appliquent à toutes ces offres. Votre carte de membre individuel FADOQ doit être valide tant que votre contrat d'assurance est en vigueur. © 2026, Intact Compagnie d'assurance. Tous droits réservés.

Modalités

Durée de la programmation

La programmation débutera le lundi **14 septembre** et se terminera le vendredi **11 décembre**. Une semaine de relâche est prévue du lundi **19 octobre** au vendredi **23 octobre 2026**.

Déroulement

La plupart des activités se déroulent dans la grande salle d'activités de la FADOQ Outaouais. Certaines activités ont toutefois dans un autre secteur de la ville de Gatineau. Les lieux de rencontre, notamment pour les marches nordiques et le Club de photographie, sont communiqués aux participants chaque semaine.

Noter que les **chaussures intérieures sont obligatoires** dans toutes les salles, pour assurer la propreté des lieux.

Stationnement

Afin de faciliter la rotation des places de stationnement et de permettre aux groupes précédents de terminer leurs activités dans les meilleures conditions, nous vous remercions d'arriver au plus tôt 15 minutes avant le début de votre cours.

Activités en région

Les **16 Clubs affiliés en Outaouais** offrent également une programmation d'activités dans leur secteur. Pour en savoir plus, veuillez communiquer directement le club FADOQ afin d'obtenir tous les détails. [Cliquez ici](#) pour accéder à la liste de clubs.

Exclusif aux membres

La programmation est exclusive aux membres. Pour adhérer à la FADOQ, vous pouvez nous téléphoner au 819 777-5774 ou vous abonner sur place, à nos bureaux, ou directement à partir de notre [site Web](#) au coût de 30 \$ pour 1 an ou 55 \$ pour 2 ans.

Termes et conditions

Consultez notre [politique de remboursement](#) sur notre site Web pour connaître les conditions applicables aux billets, aux inscriptions, aux annulations et aux remboursements des cours, ateliers et conférences de la FADOQ – Région Outaouais. Elle précise les modalités afin d'assurer une application uniforme et une gestion efficace des activités.

Listes d'attente

L'inscription en ligne demeure le moyen le plus rapide et efficace pour s'inscrire à la programmation. N'hésitez pas à demander de l'aide à une personne proche si vous avez de la difficulté. Si le cours est complet, demandez-nous d'ajouter votre nom à une liste d'attente.

Personnes à mobilité réduite

Les bureaux et la grande salle d'activités de la FADOQ Outaouais sont accessibles aux personnes à mobilité réduite. Les personnes proches aidantes peuvent accompagner gratuitement un membre lors d'une activité. Il suffit de nous en aviser.

Inscriptions

Programmation Automne 2026

Inscriptions à partir du jeudi 20 août à 10 h

Comment s'inscrire

Dès le 20 août à 10 h, il sera possible de s'inscrire. Préparez-vous d'avance en ayant en main, votre carte de membre FADOQ valide.

- En ligne (VISA et Mastercard) : [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 les codes QR



Pour lire les descriptions des activités et les biographies des instructeurs

Pour vous inscrire via notre billetterie en ligne, EventNroll



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 nous téléphoner au (819) 777-5774.

Tous les échanges demeurent anonymes et confidentiels.

La direction

Commentaires et suggestions

Vous avez une idée, une suggestion ou un commentaire ?
Écrivez-nous un courriel à loisirs@fadoqoutaouais.qc.ca



Activités hebdomadaires offertes à la FADOQ Outaouais (porte 3)

LUNDI

14 septembre au 7 décembre

A-001-26	Omnifit 9 h à 9 h 45 (12 semaines) 45 min Relâche : 19 octobre Julie Fournier 120 \$ + taxes
A-002-26	Yoga Omni - Yoga Adapté 10 h à 10 h 45 (12 semaines) 45 min Relâche : 19 octobre Julie Fournier 120 \$ + taxes
A-003-26	Omnifit doux 11 h à 11 h 45 (12 semaines) 45 min Relâche : 19 octobre Julie Fournier 120 \$ + taxes
A-004-26	Combo Omnifit - Étirelaxe 12 h à 12 h 45 (12 semaines) 45 min Relâche : 19 octobre Julie Fournier 120 \$ + taxes
A-005-26	Danse country (débutant) 13 h 15 à 14 h 15 (12 semaines) 1 h Relâche : 19 octobre Alain Roussel 95 \$ + taxes
A-006-26	Danse country (débutant avancé) 14 h 30 à 15 h 30 (12 semaines) 1 h Relâche : 19 octobre Alain Roussel 95 \$ + taxes
A-007-26	POUND® cardio (SOIR) 18 h 30 à 19 h 30 (12 semaines) 1 h Relâche : 19 octobre Stéphanie Guibord 88 \$ + taxes

MARDI

15 septembre au 8 décembre

A-008-26	Musculation et Essentrics® 9 h à 10 h 15 (12 semaines) 1,15 h Relâche : 20 octobre Marie-Josée Normand 137 \$ + taxes
A-009-26	Entraînement complet 10 h 30 à 12 h (12 semaines) 1,5 h Relâche : 20 octobre Marie-Josée Normand 149 \$ + taxes
A-010-26	Essentrics® et étirements en mouvement 12 h 15 à 13 h 15 (12 semaines) 1 h Relâche : 20 octobre Marie-Josée Normand 130 \$ + taxes
A-011-26	Cardio Scuplt 13 h 30 à 14 h 15 (12 semaines) 45 min Relâche : 20 octobre Marie-Josée Normand 120 \$ + taxes
A-012-26	Équilibre & stabilité - Prévention des chutes et maintien de l'autonomie 14 h 30 à 15 h 15 (12 semaines) Relâche : 20 octobre Julie Fournier 120 \$ + taxes
A-013-26	Combo omnifit / yoga 15 h 30 à 16 h 15 (12 semaines) 45 min Relâche : 20 octobre Julie Fournier 120 \$ + taxes

MERCREDI

16 septembre au 9 décembre

A-015-26	Omnifit 9 h à 9 h 45 (12 semaines) 45 min Relâche : 21 octobre Julie Fournier 120 \$ + taxes
A-016-26	Yoga Omni - Yoga Adapté 10 h à 10 h 45 (12 semaines) 45 min Relâche : 21 octobre Julie Fournier 120 \$ + taxes
A-017-26	Omnifit zéro cardio 11 h à 11 h 45 (12 semaines) 45 min Relâche : 21 octobre Julie Fournier 120 \$ + taxes
A-018-26	Tonus et renforcement 12 h à 12 h 45 (12 semaines) 45 min Relâche : 21 octobre Marie-Josée Normand 120 \$ + taxes
A-019-26	Club de cartes 500 13 h 30 à 15 h 30 (12 semaines) 2 h Relâche : 21 octobre Lucien Richard GRATUIT
A-020-26	Pilates 18 h à 19 h (12 semaines) 1 h Relâche : 21 octobre Hélène Paris 88 \$ + taxes

JEUDI

17 septembre au 10 décembre

A-021-26	Pilates 10 h à 11 h (12 semaines) 1 h Relâche : 22 octobre Hélène Paris 88 \$ + taxes
A-022-26	Yoga Omni - Yoga Adapté 11 h 30 à 12 h 15 (12 semaines) 45 min Relâche : 22 octobre Julie Fournier 120 \$ + taxes
A-023-26	Danse en ligne (initiation) 13 h à 14 h (12 semaines) 1 h Relâche : 22 octobre Nicole Lachapelle 95 \$ + taxes
A-024-26	Danse en ligne (débutant) 14 h 15 à 15 h 15 (12 semaines) 1 h Relâche : 22 octobre Nicole Lachapelle 95 \$ + taxes
A-025-26	Combo Omnifit / Étirelaxe 15 h 30 à 16 h 15 (12 semaines) 45 min Relâche : 22 octobre Julie Fournier 120 \$ + taxes
A-026-26	Zumba Gold® (SOIR) 19 h à 19 h 45 (12 semaines) 45 min Relâche : 22 octobre Guylaine Andrée Ash 88 \$ + taxes

VENDREDI

18 septembre au 11 décembre

A-027-26	Chorale de la FADOQ 9 h 30 à 11 h 30 (14 semaines) 2 h Du 28 août au 27 novembre Louise Lavigne 65 \$ + taxes
A-028-26	Club social et jeux de société 13 h à 15 h 30 (12 semaines) 2,5 h Relâche : 23 et 30 octobre FADOQ GRATUIT

SAMEDI

Du 19 septembre au 12 décembre

A-029-26	Tai chi (groupe continu) 10 h à 11 h 30 (12 semaines) 1,5 h Relâche : 24 octobre Lison Daignault 92 \$ + taxes
A-030-26	Tai chi (débutant) 11 h 45 à 13 h 15 (12 semaines) 1,5 h Relâche : 24 octobre Lison Daignault 92 \$ + taxes

Les chaussures d'intérieur propres sont obligatoires dans toutes les salles.
Rangez vos effets personnels dans les casiers dans la salle d'accueil (porte 3).



Activités hebdomadaires offertes à l'extérieur de nos bureaux

LUNDI

14 septembre au 7 décembre

A-031-26 VIRTUEL	Espagnol 1 (débutant) 9 h 30 à 11 h (13 semaines) 1,5 h <i>Achat du livre Pensar y Aprender 1</i>	Maritza Tejeda 109 \$ + taxes
A-032-26 VIRTUEL	Espagnol 2 (débutant avancé) 11 h 30 à 13 h (13 semaines) 1,5 h <i>Achat du livre Pensar y Aprender 1</i>	Maritza Tejeda 109 \$ + taxes
A-033-26 VIRTUEL	Espagnol 3 (intermédiaire) 13 h 30 à 15 h (13 semaines) 1,5 h <i>Achat du livre Pensar y Aprender 1</i>	Maritza Tejeda 109 \$ + taxes
A-034-26 VIRTUEL	Espagnol 4 (avancé-conversation) 15 h 30 à 17 h (13 semaines) 1,5 h <i>Achat du livre Pensar y Aprender 1</i>	Maritza Tejeda 109 \$ + taxes
A-035-26	Cours de guitare (débutant) 10 h à 11 h (13 semaines) 1 h Armée du Salut : 815 boul. St-René	Robert Piette 130 \$ + taxes
A-036-26	Cours de guitare (intermédiaire) 11 h 15 à 12 h 15 (13 semaines) 1 h Armée du Salut : 815 boul. St-René	Robert Piette 130 \$ + taxes
A-037-26 VIRTUEL	Méditation omni (V) 18 h à 18 h 30 (12 semaines) 30 min Relâche : pas de cours le 19 octobre	Julie Fournier 120 \$ + taxes

MARDI

15 septembre au 8 décembre

A-040-26	Combo Omnifit / Yoga (A) 9 h à 9 h 45 (12 semaines) 45 min Chartwell Monastère - 161 rue Principale Relâche : 20 octobre	Julie Fournier 120 \$ + taxes
A-041-26	Musculation et étirements doux 11 h à 11 h 50 12 semaines (1 sept. au 24 nov.) - 50 min Centre Baudoïn - 208 boul. de l'Aéroport	Samantha Radmore 120 \$ + taxes
A-042-26	POUND® 1 sept. au 24 nov. 12 h à 12 h 50 (12 semaines) - 50 min Centre Baudoïn - 208 boul. de l'Aéroport	Samantha Radmore 120 \$ + taxes
A-043-26	Claquette (intermédiaire) 13 h à 14 h 30 (13 semaines) 1,5 h Studio Coincidanse - 11 rue Buteau (Hull)	Sylvie Chagnon 127 \$ + taxes

MERCREDI

16 septembre au 9 décembre

A-046-26	Claquette (initiation : 1 et 2) 13 h à 14 h 1 h Studio Coincidanse - 11 rue Buteau (Hull)	Sylvie Chagnon 110 \$ + taxes
A-047-26	Les mercredis Pärle Bistro Ludique 17 h à 20 h (soirée) Mercredi 16 septembre Pärle Bistro : 325 boul. Gréber, Gatineau Bingo musical	Sabrina 40 \$ avec repas
A-048-26	Les mercredis Pärle Bistro Ludique 17 h à 20 h (soirée) Mercredi 7 octobre Pärle Bistro : 325 boul. Gréber, Gatineau Quiz thématique	Sabrina 40 \$ avec repas
A-049-26	Les mercredis Pärle Bistro Ludique 17 h à 20 h (soirée) Mercredi 4 novembre Pärle Bistro : 325 boul. Gréber, Gatineau Compétition amicale casses-têtes	Sabrina 40 \$ avec repas
A-050-26	Les mercredis Pärle Bistro Ludique 9 h à 12 h (matinée) Mercredi 2 décembre Pärle Bistro : 325 boul. Gréber, Gatineau Tournois de crible	Sabrina 30 \$ avec repas

JEUDI

17 septembre au 10 décembre

A-052-26	Omnifit (A) 9 h à 9 h 45 (12 semaines) 45 min Chartwell Monastère - 161 rue Principale Relâche : 22 octobre	Julie Fournier 120 \$ + taxes
A-053-26	Ligue amicale de billard - Bar Billard le Huit 9 h à 12 h (13 semaines) 4 h Bar Billard le Huit - 174 boul. Gréber	Jean Poulin / Guy Albert 7 \$ à payer sur place
A-054-26	Yoga Omni - Yoga Adapté (A) 10 h à 10 h 45 (12 semaines) 45 min Chartwell Monastère - 161 rue Principale Relâche : 22 octobre	Julie Fournier 120 \$ + taxes
A-055-26	Cardio tonus (3 sept. au 26 nov.) 11 h à 11 h 50 (12 semaines) 50 min Centre Baudoïn - 208 boul. de l'Aéroport Relâche : pas de cours le 15 octobre	Samantha Radmore 120 \$ + taxes
A-056-26	Randonnées Nordique (initiation) 10 h à 12 h (12 semaines) Divers sentiers / info envoyée par courriel Du 24 septembre au 10 décembre	Michelle Parent 65 \$ + taxes
A-057-26 VIRTUEL	Espagnol 1 (débutant) (SOIR) 18 h à 19 h 30 (13 semaines) 1,5 h <i>Achat du livre Pensar y Aprender 1</i>	Maritza Tejeda 109 \$ + taxes
	Soupers et déjeuners rencontres Informations et détails diffusés sur Facebook et infolettre aux 3 semaines Divers restaurants	Maria Cesario Au frais du membre

Nouvelles activités à découvrir !





Ateliers et conférences (salle 1, salle 2, salle de conférence & virtuel)

MARDI

A-062-26 T	Conférence : Anti-inflammatoire 10 h à 11 h (1 h) Mardi le 20 octobre FADOQ Outaouais	Mariana Suzeau	30 \$ + taxes
A-063-26 T	Atelier : Méditatif créatif 13 h à 16 h (3 h) Mardi le 15 décembre FADOQ Outaouais	Nathalie Gutierrez	46 \$ + taxes

MERCREDI

A-064-26	Atelier de généalogie 14 h à 15 h 30 (1,5 h) Mercredi le 16 septembre Maison de la culture	Claude Crégheur	5 \$ + taxes
A-065-26 C	Atelier : gestion mots passe - NordPass 10 h à 11 h 30 (1,5) Mercredi le 7 octobre FADOQ Outaouais (porte 3)	Gaston Beberide	30 \$ + taxes
A-066-26	Atelier de généalogie 18 h 30 à 20 h (1,5 h) Mercredi le 21 octobre Maison de la culture	Claude Crégheur	5 \$ + taxes
A-067-26	Atelier de généalogie 14 h à 15 h 30 (1,5 h) Mercredi le 11 novembre Maison de la culture	Claude Crégheur	5 \$ + taxes
A-068-26 T	Atelier Apple : intelligence artificielle iOS 27 9 h 30 à 11 h 30 (2 h) Mercredi le 9 décembre FADOQ Outaouais	Manon Blais	50 \$ + taxes
A-069-26 T	Atelier de peinture - Noël 18 h 30 à 21 h (2,5 h) Mercredi le 16 décembre FADOQ Outaouais	Marie-Josée Taillefer	50 \$ + taxes

JEUDI

A-070-26 T	Atelier mieux-être artistique (CAP santé) 10 h à 12 h (2 h) Jeudi le 19 novembre 92 boul St-Raymond bureau 304	Émilie L. Anger	Gratuit
A-071-26 C	Atelier Apple : nettoyage de l'appareil 9 h 30 à 11 h 30 (2 h) Jeudi le 29 octobre FADOQ Outaouais	Manon Blais	50 \$ + taxes
A-072-26 C	Atelier Apple : mise à jour vers iOS 27 9 h 30 à 11 h 30 (2 h) Jeudi le 5 novembre FADOQ Outaouais	Manon Blais	50 \$ + taxes
A-073-26 C	Atelier Apple : Premier pas iPhone et iPad 9 h 30 à 11 h 30 (2 h) Jeudi le 19 novembre FADOQ Outaouais	Manon Blais	50 \$ + taxes
A-074-26 C	Atelier Apple : photographie avec iPhone 9 h 30 à 11 h 30 (2 h) - découverte Jeudi le 26 novembre FADOQ Outaouais	Manon Blais	50 \$ + taxes
A-075-26 C	Atelier Apple : photographie avec iPhone 9 h 30 à 11 h 30 (2 h) - avancé Jeudi le 3 décembre Salle de conférence (8 max)	Manon Blais	50 \$ + taxes

VENDREDI

A-076-26 C	Cours de photographie 9 h 30 à 12 h (1,5 h) Les vendredis du 11 sept au 16 oct FADOQ Outaouais et à l'extérieur	Sylvain Perrier	110 \$ + taxes
A-077-26 T	Atelier de peinture - Halloween 13 h à 15 h 30 (2,5 h) Vendredi le 30 octobre FADOQ Outaouais	Marie-Josée Taillefer	50 \$ + taxes
A-078-26 T	Méditation sonore et écriture spontanée 13 h à 16 h (3 h) Vendredi le 20 novembre FADOQ Outaouais	Nathalie Gutierrez	46 \$ + taxes

DIMANCHE

A-079-26 T	Transformation des plantes médicinales 13 h à 16 h (3 h) Dimanche le 11 octobre FADOQ Outaouais : porte 3	Dominique Charpentier	40 \$ + taxes
---------------	--	-----------------------	---------------

Conférences Aîné-Avisé

La FADOQ Outaouais, en collaboration avec le Service de police de la Ville de Gatineau, vous propose des conférences de sensibilisation portant sur deux enjeux importants pour les aînés : la fraude et la maltraitance. **Ces conférences sont ouvertes à tous et offertes gratuitement.**

Chartwell Monastère d'Aylmer

- Jeudi 24 septembre 2026
- De 10 h à 11 h 30
- 161, rue Principale, Gatineau

Bibliothèque Donalda-Charron

- Mardi 24 novembre 2026
- De 10 h à 12 h
- 255, rue de Bruxelles, Gatineau

5^e édition

Salon 50 ans +



Présenté par

Lobe
cliniques

24-25

octobre 2026

10 h à 16 h 30

Entrée gratuite

Ouvert à tous

Palais des congrès de Gatineau

Tirages moitié moitié : tirages totalisant 34 015 \$ en 2025

Plus 150 exposants

Plus de 10 000 \$ de valeur en tirages



François Charron



Marie-Josée Taillefer
et Marie-Élaine Thibert



Marina Orsini



Ludovick Bourgeois



Balayez le code QR
pour plus de détails



www.salonfadoqoutaouais.ca



Assurance Voyage

Rabais FADOQ*5%

*Des conditions s'appliquent.

SecuriGlobe

Chaque moment mérite d'être entendu!

Découvrez le programme offert aux membres **FADOQ**.

Marie-Josée Taillefer
Ambassadrice des cliniques Lobe
et de la santé auditive

Lobe
cliniques
1 866 411-5623
Lobe.ca

Des services funéraires à votre image.

cfo.coop



Coopérative funéraire
de l'Outaouais

4 promos FADOQ

pour vos lunettes ou verres de contact !



**25\$ de rabais
additionnel***

à la promotion
la 2^e PAIRE à 1\$.



15% de rabais

à l'achat d'une paire de
lunettes de soleil ou complète
de notre **collection de
designers internationaux.****

25% de rabais

à l'achat d'une paire complète :
monture, lentilles et traitements
de nos **collections designers
Exclusives.****

**10% de rabais
additionnel***

à l'achat d'une provision annuelle
de **verres de contact** à prix régulier.



Pour un examen de la vue avec un optométriste, prenez rendez-vous sur gs.vision ou apportez votre prescription.

Offres réservées aux membres fadoq, valables jusqu'au 31 décembre 2027. Sur présentation de votre carte de membre fadoq. *Recevez un rabais de 25\$ additionnel à la promotion «la 2e paire à 1\$» lorsque la promotion est en vigueur. Avec l'offre 2e paire à 1\$, achetez n'importe quelle paire de lunettes complète de notre collection de marques exclusives avec monture et lentilles traitées antireflet premium, et recevez une deuxième paire de la même collection exclusive avec des verres clairs et d'une valeur identique ou moindre pour seulement un dollar ! **Rabais applicables sur le prix régulier, ces offres ne peuvent pas être jumelées. Sujets à changements sans préavis. Monture à titre indicatif. Chantal Gravel, opticienne.



greiche & scaff
professionnels de la vue