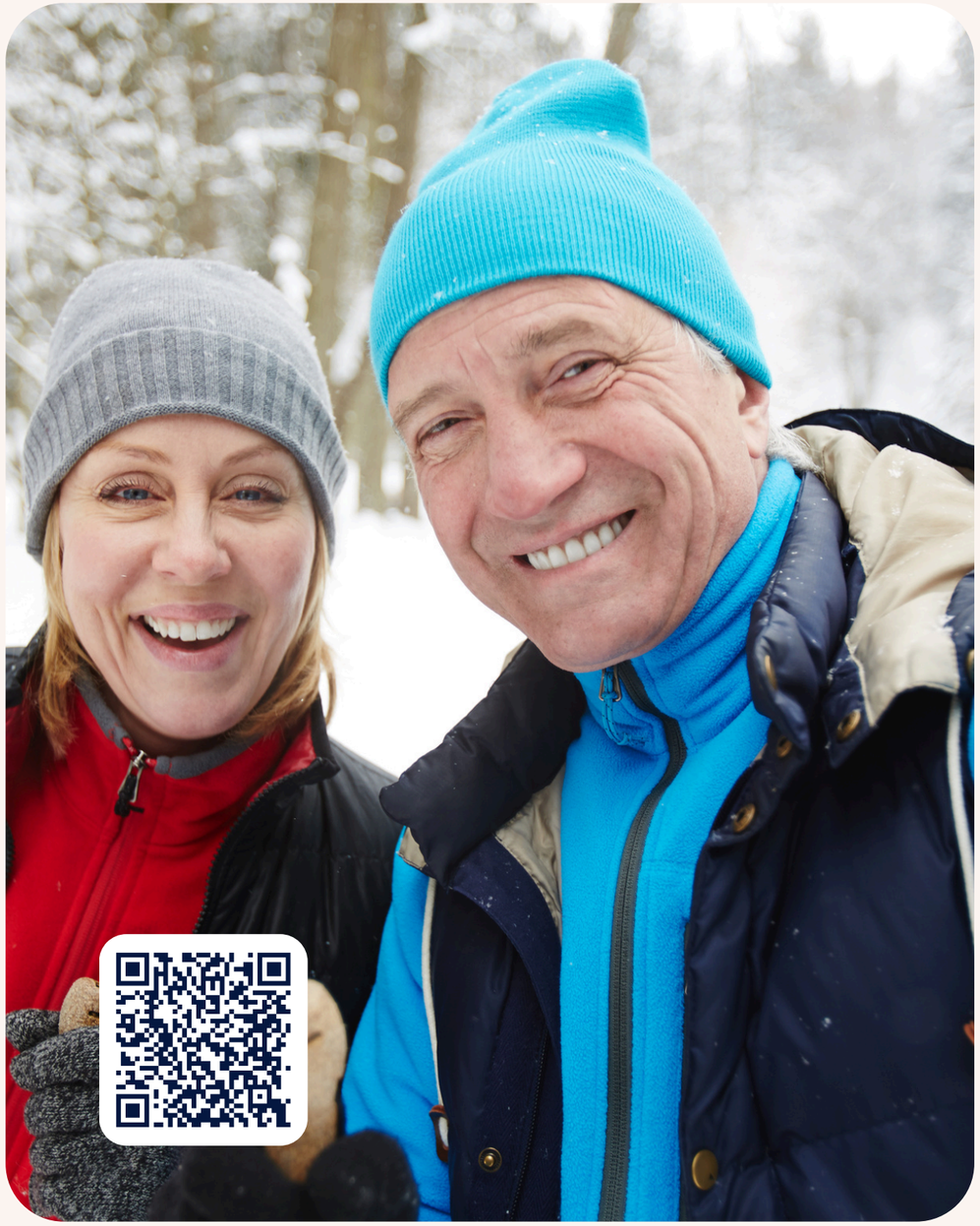
Programmation Hiver 2027



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

INSCRIPTIONS DÈS LE 4 DÉCEMBRE 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
- Deuxime tableau : activités hebdomadaires offertes à l'extérieur 6
- Troisième tableau : ateliers et conférences 7

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 !

Appelez votre représentant
ou le 1 844 223 4155

Assureur officiel
de la FADOQ

intact ASSURANCE

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'assurances est en vigueur. © 2026, Intact Compagnie d'assurance. Tous droits réservés.

BON voyage
FADOQ
Outaouais

www.BonVoyageFadoqOutaouais.ca



Modalités

Durée de la programmation

La programmation débutera le lundi **11 janvier 2027** et se terminera le vendredi **2 avril 2027**.

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 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 Hiver 2027

Inscriptions à partir du 4 décembre à 10 h

Comment s'inscrire

Dès le vendredi **4 déccembre 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

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).

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 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

1 Activités hebdomadaires offertes à la FADOQ Outaouais (porte 3)

LUNDI

11 janvier au 29 mars

H-001-27 **Omnifit**
9 h à 9 h 45 (12 semaines)
45 min
Julie Fournier — 120 $ + taxes

H-002-27 **Yoga Omni - Yoga Adapté**
10 h à 10 h 45 (12 semaines)
45 min
Julie Fournier — 120 $ + taxes

H-003-27 **Omnifit doux**
11 h à 11 h 45 (12 semaines)
45 min
Julie Fournier — 120 $ + taxes

H-004-27 **Combo Omnifit - Étirelaxe**
12 h à 12 h 45 (12 semaines)
45 min
Julie Fournier — 120 $ + taxes

H-005-27 **Danse country (débutant)**
13 h 15 à 14 h 15 (12 semaines)
1 h
Alain Roussel — 95 $ + taxes

H-006-27 **Danse country (débutant avancé)**
14 h 30 à 15 h 30 (12 semaines)
1 h
Alain Roussel — 95 $ + taxes

H-007-27 **POUND® cardio (SOIR)**
18 h 30 à 19 h 30 (12 semaines)
1 h
Stéphanie Guibord — 88 $ + taxes

MARDI

12 janvier au 30 mars

H-008-27 **Musculation et Essentrics®**
9 h à 10 h 15 (12 semaines)
1,15 h
Marie-Josée Normand — 137 $ + taxes

H-009-27 **Entrainement complet**
10 h 30 à 12 h (12 semaines)
1,5 h
Marie-Josée Normand — 149 $ + taxes

H-010-27 **Essentrics® et étirements en mouvement**
12 h 15 à 13 h 15 (12 semaines)
1 h
Marie-Josée Normand — 130 $ + taxes

H-011-27 **Cardio SculpIt**
13 h 30 à 14 h 15 (12 semaines)
45 min
Marie-Josée Normand — 120 $ + taxes

H-012-27 **Équilibre & stabilité - Prévention des chutes et maintien de l'autonomie**
14 h 30 à 15 h 15 (12 semaines)
Julie Fournier — 120 $ + taxes

H-013-27 **Combo omnifit / yoga**
15 h 30 à 16 h 15 (12 semaines)
45 min
Julie Fournier — 120 $ + taxes

MERCREDI

13 janvier au 31 mars

H-015-27 **Omnifit**
9 h à 9 h 45 (12 semaines)
45 min
Julie Fournier — 120 $ + taxes

H-016-27 **Yoga Omni - Yoga Adapté**
10 h à 10 h 45 (12 semaines)
45 min
Julie Fournier — 120 $ + taxes

H-017-27 **Omnifit zéro cardio**
11 h à 11 h 45 (12 semaines)
45 min
Julie Fournier — 120 $ + taxes

H-047-27 **Tonus et renforcement**
12 h à 12 h 45 (12 semaines)
1 h
Marie-Josée Normand — 120 $ + taxes

H-019-27 **Club de cartes 500**
13 h 30 à 15 h 30 (12 semaines)
2 h
Lucien Richard — GRATUIT

H-020-27 **Pilates (soir)**
18 h à 19 h (12 semaines)
1 h
Hélène Paris — 88 $ + taxes

H-014-27 **Club de Scrabble duplicate (Soir)**
19 h 30 à 22 h
du 13 janvier au 23 juin 2027
Germain Bouliane — 3 $ à payer sur place

JEUDI

14 janvier au 1 avril

H-021-27 **Pilates**
10 h à 11 h (12 semaines)
1 h
Hélène Paris — 88 $ + taxes

H-022-27 **Yoga Omni - Yoga Adapté**
11 h 30 à 12 h 15 (12 semaines)
45 min
Julie Fournier — 120 $ + taxes

H-023-27 **Danse en ligne (initiation)**
13 h à 14 h (12 semaines)
1 h
Nicole Lachapelle — 95 $ + taxes

H-024-27 **Danse en ligne (débutant)**
14 h 15 à 15 h 15 (12 semaines)
1 h
Nicole Lachapelle — 95 $ + taxes

H-025-27 **Combo Omnifit / Étirelaxe**
15 h 30 à 16 h 15 (12 semaines)
45 min
Julie Fournier — 120 $ + taxes

H-026-27 **Zumba Gold® (SOIR)**
19 h à 19 h 45 (12 semaines)
45 min
Relâche : 4 mars et 1er avril
Guylaine Andrée Ash — 88 $ + taxes

VENDREDI

15 janvier au 2 avril

H-027-27 **Chorale de la FADOQ**
9 h 30 à 11 h 30 (12 semaines)
2 h
Louise Lavigne — 65 $ + taxes

H-028-27 **Café tricot et Club social et jeux de société**
13 h à 15 h 30 (12 semaines)
2,5 h
FADOQ — GRATUIT

SAMEDI

16 janvier au 3 avril

H-029-27 **Tai chi (groupe continu)**
10 h à 11 h 30 (12 semaines)
1,5 h
Kamal Abdelhak — 92 $ + taxes

H-030-27 **Tai chi (débutant)**
11 h 45 à 13 h 15 (12 semaines)
1,5 h
Kamal Abdelhak — 92 $ + taxes

Activités hebdomadaires offertes à l'extérieur de nos bureaux

LUNDI

11 janvier au 29 mars

H-031-27 VIRTUEL
Espagnol 1 (débutant)
9 h à 10 h 30 (12 semaines)
1,5 h
Achat du livre Pensar y Aprender 1
Maritza Tejeda — 109 $ + taxes

H-032-27 VIRTUEL
Espagnol 2 (débutant avancé)
10 h 45 à 12 h 15 (12 semaines)
1,5 h
Achat du livre Pensar y Aprender 1
Maritza Tejeda — 109 $ + taxes

H-035-27
Cours de guitare (débutant)
10 h à 11 h (12 semaines)
1 h
Armée du Salut : 815 boul. St-René O.
Alain Roussel — 130 $ + taxes

H-036-27
Cours de guitare (intermédiaire)
11 h 15 à 12 h 15 (12 semaines)
1 h
Armée du Salut : 815 boul. St-René O.
Robert Piette — 130 $ + taxes

MARDI

12 janvier au 30 mars

H-040-27
Combo Omnifit / Yoga (A)
9 h à 9 h 45 (12 semaines)
45 min
Chartwell Monastère : 161 rue Principale
Julie Fournier — 120 $ + taxes

H-041-27
Musculation et étirements doux
Du 5 janvier au 6 avril - 11 h à 11 h 50
relache 16 février et 2 mars
Centre Baudoin : 208 boul. de l'Aéroport
Samantha Radmore — 120 $ + taxes

H-042-27
POUND®
Du 5 janvier au 6 avril - 12 h à 12 h 50
relache le 16 février et 2 mars
Centre Beaudoin : 208 boul. de l'Aéroport
Samantha Radmore — 120 $ + taxes

H-043-27
Claquette (intermédiaire)
13 h à 14 h 30 (14 semaines)
1,5 h
Studio Coincidanse : 11 rue Buteau (Hull)
Sylvie Chagnon — 146 $ + taxes

MERCREDI

13 janvier au 31 mars

H-033-27 VIRTUEL
Espagnol 3 (intermédiaire)
9 h à 10 h 30 (12 semaines)
1,5 h
Achat du livre Pensar y Aprender 1
Maritza Tejeda — 109 $ + taxes

H-034-27 VIRTUEL
Espagnol 4 (avancé-consersation)
10 h 45 à 12 h 15 (12 semaines)
1,5 h
Achat du livre Pensar y Aprender 1
Maritza Tejeda — 109 $ + taxes

H-046-27
Claquette (initiation : 1 et 2)
Du 13 janvier au 8 avril - 13 h à 14 h
1 h
Studio Coincidanse : 11 rue Buteau, Hull
Sylvie Chagnon — 126 $ + taxes

JEUDI

14 janvier au 2 avril

H-052-27
Omnifit
9 h à 9 h 45 (12 semaines)
45 min
Chartwell Monastère : 161 rue Principale
Julie Fournier — 120 $ + taxes

H-053-27
Ligue amicale de billard - Bar Billard le Huit
9 h à 12 h (12 semaines)
4 h
Bar Billard le Huit : 174 boul. Gréber
Jean Poulin / Guy Albert — 7 $ à payer sur place

H-054-27
Yoga Omni - Yoga Adapté (A)
10 h à 10 h 45 (12 semaines)
45 min
Chartwell Monastère : 161 rue Principale
Julie Fournier — 120 $ + taxes

H-055-27
Cardio tonus
Du 7 janvier au 1er avril - 11 h à 11 h 50
Relache le 4 mars
Centre Beaudoin : 208 boul. de l'Aéroport
Samantha Radmore — 120 $ + taxes

H-056-27
Randonnées Nordiques (initiation)
10 h à 12 h (12 semaines) - 1.5 à 2 h
Divers sentiers / info envoyée par courriel
Première sortie : Parc Ferme Dalton
Michelle Parent — 65 $ + taxes

Soupers et déjeuners rencontres
Informations et détails diffusés sur
Facebook et infolettre aux 3 semaines
Divers restaurants
Maria Cesario — Aux frais du membre

Ateliers et conférences

LUNDI



H-062-27 **Conférence : Anti-inflammatoire**
10 h à 11 h (1 h)
Lundi le 5 avril 2027
FADOQ Outaouais

Mariana Suzeau — 30 $ + taxes

MARDI



H-070-27 **Atelier mieux-être artistique**
13 h 30 à 15 h 30 (2 h)
Mardi le 2 février 2027
CAP Santé, 92 boul. St-Raymond bureau 304

Émilie L. Anger — GRATUIT

MERCREDI ET JEUDI

Série d'ateliers de généalogie
Rendez-vous à la Maison de la culture

H-064-27 14 h à 15 h 30 (1,5 h)
Jeudi le 7 janvier 2027

H-072-27 14 h à 15 h 30 (1,5 h)
Mercredi le 10 février 2027

H-066-27 14 h à 15 h 30 (1,5 h)
Mercredi le 17 mars 2027

H-067-27 14 h à 15 h 30 (1,5 h)
Mercredi le 28 avril 2027

Claude Crégheur — 5 $ + taxes

ATELIERS TECHNOS



H-065-27 **Atelier : gestion mots passe - NordPass**
10 h à 11 h 30 (1,5)
Jeudi 21 janvier 2027
FADOQ Outaouais - porte D

Gaston Beberide — 30 $ + taxes

Série d'ateliers Apple
Rendez-vous à la *FADOQ Outaouais - Porte D*

H-071-27 **Atelier Apple : nettoyage de l'appareil**
9 h 30 à 11 h 30 (2 h)
Jeudi le 18 février 2027

H-073-27 **Atelier Apple : Premier pas iPhone et iPad**
9 h 30 à 11 h 30 (2 h)
Jeudi le 4 mars 2027

H-074-27 **Atelier Apple : photographie avec iPhone - découverte**
9 h 30 à 11 h 30 (2 h)
Jeudi le 18 mars 2027

H-075-27 **Atelier Apple : photographie avec iPhone - avancé**
9 h 30 à 11 h 30 (2 h)
Jeudi le 25 mars 2027

H-068-27 **Atelier Apple : Découvrir et utiliser l'IA**
9 h 30 à 11 h 30 (2 h)
Jeudi le 1er avril 2027

Manon Blais — 50 $ + taxes

GRATUIT

MARDI, MERCREDI ET JEUDI

La Coopérative funéraire de l'Outaouais vous invite chez eux !
La planification funéraire, on peux-tu juste en parler?

H-078-27 13 h 30 à 15 h (1.5 h)
Jeudi le 14 janvier 2027
Pavillon Thurso

H-079-27 17 h 30 à 19 h (1.5 h)
Mercredi le 20 janvier 2027
Pavillon Lac Beauchamp

H-080-27 10 h à 11 h 30 (1.5 h)
Mardi le 23 février 2027
Pavillon Lac Des Fées



MERCREDI

H-063-27 **Conférence : Mieux comprendre la perte auditive et ses impacts**
13 h 30 à 14 h 30 (1 h)
Mercredi le 17 février 2027
FADOQ Outaouais - Porte D

Charles Halluin — GRATUIT



BON voyage

FADOQ
Outaouais

Le monde vous donne rendez-vous !

- **Des experts en voyages sur place**
- **Café servi par des baristas**
- **Desserts inspirés des quatre coins du monde**
- **Prix à gagner et surprises**

Lancement de la programmation de voyages 2027

Découvrez la programmation de voyages 2027 dans une formule conviviale et animée.

2 décembre 2026
Accueil dès 18 h 30 | Soirée de 19 h 15 à 21 h

Agora du Collège Nouvelles Frontières
250 Rue Gamelin, Gatineau, QC

Crédit voyage de 15 $ offert avec chaque inscription*

Inscription
15 $ par personne

**Certaines conditions s'appliquent.*

Réservez dès maintenant

Places limités • Ouvert à tous



Assurance Voyage

Rabais FADOQ*5%

SecuriGlobe

*Des conditions s'appliquent.

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



4 promos FADOQ

pour vos lunettes ou verres de contact !

FADOQ

25$ de rabais additionnel*

à la promotion
la 2e PAIRE à 1$.

2e PAIRE À 1$

15% de rabais

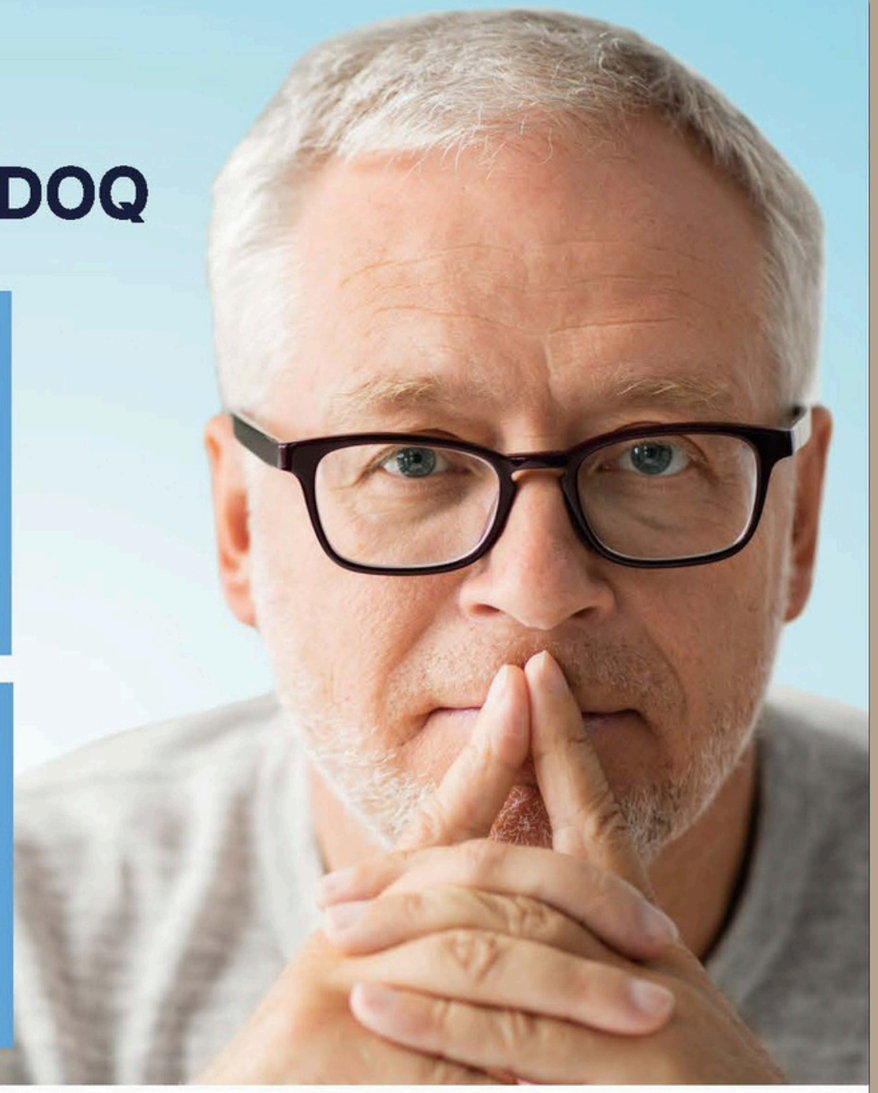
à l'achat d'une paire de lunettes de soleil ou complète de notre **collection de designers internationaux.****

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.

50 ans

greiche & scaff

professionnels de la vue