

** Tous les prix et dates sont à titre
indicatifs et peuvent être changés sans
préavis.*

NOUS JOINDRE

Téléphone : 450-589-5671 poste 3060

Courriel : fadoqllassomption@gmail.com

Web : www.fadoqassomption.ca

Facebook : Groupe FADOQ
L'Assomption (dans Lanaudière)
(Cliquer « Devenir membre »)

Messenger: Membre Facebook
"Fadoq L'Assomption" et écrivez-
nous

Courrier postale : FADOQ
L'Assomption, 781 rg du Bas-de-
L'Assomption Nord, L'Assomption
(QC), J5W 2H1

ADRESSES DES ACTIVITÉS :

Centre Comm. : 379 rue Dorval

L'Amitié : 1600 Bd de l'Ange Gardien N

Gareau : 2600, blv de l'Ange-Gardien N

Louis-Laberge : 969 Bd Lafortune

Maison de la culture (bibliothèque) :
375, St-Pierre
(stationnement rue St-Jacques)



FADOQ DE L'ASSOMPTION (50 ans et plus) HIVER 2026

**Inscription pour les nouveaux
membres :
MERCREDI 3 DÉCEMBRE
de 10h à 11h au
centre communautaire
379 rue Dorval**

**(PAIEMENT PAR DÉBIT OU CHÈQUE
SEULEMENT – AUCUN COMPTANT)**

*** Certains cours peuvent être
complet par suite des pré-
inscriptions des anciens membres.**

**Mercredi jeux libres (gratuit
et sans inscription)** : Boccie
(pétanque intérieur) – Dards
(fléchettes) – Pétanque Atout –
Jeux de poches – Shuffleboard –
Cartes (500)

(café fourni mais amener votre tasse)

- Mercredi 13h (à max 15h30)

À partir du mercredi 14 janvier

**Pickleball Intérieur
(endroit selon les heures)**

** vu le nombre élevé de demandes, il y a
priorisation des citoyens de L'Assomption
lors des nouvelles inscriptions*

10\$ pour la session

(Dates à venir dans version 2)

ÉCOLE L'AMITIÉ

- Lundi et 18h 30 à 20h

- Samedi 8h30h à 11h30

ÉCOLE LOUIS-LABERGE

- Lundi et mercredi 18h30 à 20h

Samedi 9h à 11h00, 11h à 13h,
13 à 16h

ÉCOLE GAREAU

- Mardi et mercredi 18h30 à 21h

- Jeudi 18h30 à 20h

** Plusieurs relâches à prévoir lorsque les
gyms ne sont pas accessibles. Annoncés
sur nos réseaux.*

**DÉBUT DE TOUS LES COURS DANS
LA SEMAINE DU 12 AU 16 JANVIER**

* Toutes les relâches ainsi que la date de fin de votre cours (entre le 20 et 24 avril) seront annoncées en début de session directement dans votre cours et sur nos réseaux.

Yoga (Centre communautaire)

Yoga thérapeutique pour tous

55\$ pour la session
(apportez tapis de sol, ganse et 1 à 2 blocs de yoga)

* Choix de 1 seul yoga par personne

- Mardi 13h00 à 14h15
- Mardi 14h30 à 15h45
- Jeudi 9h30 à 10h45

Yoga sur chaise (centre com.) :

Pour personne avec problème d'articulations/mobilité ou qui veulent recommencer à bouger doucement.

50\$ la session
(apportez tapis pour mettre sous la chaise et si besoin blocs de yoga)

- Jeudi 11h à midi

Zumba Gold (Centre comm.)

40\$ pour la session 1 fois semaine
70\$ pour 2 fois semaine)

- Lundi 9h30 à 10h30
- Mercredi 9h à 10h
- Mercredi 10h10 à 11h10

FlowFit 50+ (Centre com.)

Exercices de flexibilité, de mobilité et de renforcement musculaire en douceur (option chaise sans aller au sol possible)

40\$ pour la session
(apportez tapis de sol)

- Mercredi 11h15 à midi

Bouger+ (Centre communautaire)

Cardio, muscl. et étirements tout niveau (option chaise sans aller au sol possible)

40\$ pour la session 1 fois semaine
70\$ pour 2 fois semaine
(apportez élastiques et tapis de sol)

- Mardi et/ou vendredi 8h30 à 9h30
- Mardi et/ou vendredi 9h45 à 10h45
- Mardi et/ou vendredi 11h à midi

FIT 50+ (Centre communautaire)

Cardio et musculation de bonne intensité pour personne déjà sportive et sans problème de santé (doit pouvoir aller au sol)

40\$ pour la session
(apportez élastiques et tapis de sol)

- Lundi 10h45 à 11h30

Taichi (centre com.) :

40\$ la session
- Vendredi 14h30 à 15h30

Conversation anglaise

(Maison de la culture – 4^{ième} étage)

100\$ pour la session

- **Débutant :** Jeudi 12h30 à 14h
- **Intermédiaire :** Jeudi 14h15 à 15h45

Danse en ligne (Centre comm.)

COURS :

50\$ pour la session 1 fois semaine
80\$ pour 2 fois semaine

- **Débutant (pas novice)**
(doit connaître pas de base)
Lundi 13h à 14h
- **Intermédiaire**
Lundi 14h15 à 15h30
Vendredi 13h à 14h15

PRATIQUE : (intermédiaire et +)

Sans inscription : 8\$ par soir
Mercredi de 19h à 21h

SOUPERS : (inscription obliga.)

Premier samedi du mois : 7 février, 7 mars, 4 avril et 2 mai

Groupe HARMONIE :

Pour informations ou prestations, appelez Serge L'Épiciier au 450-540-0544