

À vous de

bouger

À LAVAL

AUTOMNE
2017



TOURNOI MULTIRÉGIONAL DE GOLF 2017

FADOQ – Région Laval est fière d'accueillir le tournoi pour cette 11^e édition! Le tournoi multirégional est une belle tradition organisée de concert avec les régions Île de Montréal, Laurentides, Laval et Outaouais. Tous les joueurs de ces régions sont invités à venir vivre cette belle expérience dans un départ de type « shotgun » sous la formule d'un Vegas à 4, mixte. Le forfait inclus: brunch, droit de jeu, voiturette, souper, ¼ de litre de vin/personne, tirages, taxes et services.

Date : 6 septembre à 10 h

**Lieu : Club de golf St-François
au 3000, boul. des Mille-Îles, Laval**

Coût : 115 \$/personne (taxes incluses)

(Parcours : St-François)

Date limite d'inscription : 30 août

La cinquantaine sur deux roues

Nous vous invitons à suivre ce couple membre de FADOQ – Région Laval qui vous fera vivre l'expérience de traverser plusieurs pays à vélo. Ce voyage hors des sentiers battus vous permettra de vous évader par des photos, vidéos et articles. Le départ se fera le 17 septembre lors de l'événement Laval à vélo.



Leurs objectifs :

- Traverser les Amériques à Vélo
- Aller au bout de leur rêve, quel que soit l'âge
- Partager leurs expériences via un blogue et sur notre page Facebook

Ligue de hockey amical 50+

>>> Le hockey est le sport de prédilection des Québécois et les 50 ans et plus ne font pas exception! Le hockey connaît déjà un succès provincial à la FADOQ et maintenant le succès se poursuivra régionalement, grâce à notre collaboration avec FADOQ – Région Lanaudière. Venez représenter FADOQ – Région Laval dans des parties strictement pour le plaisir! Serez-vous les premiers joueurs à les porter et nous représenter! <<<

Date : du 25 septembre

au 22 décembre

**Horaire : les lundis et mercredis
de 10 h 30 à 12 h (quelques parties
se joueront les vendredis)**

**Lieu : Cité du sport de Terrebonne
(aréna de Terrebonne)**

2485, boul. des Entreprises

Coût : 580 \$/saison (26 parties)

15 \$/partie (joueurs remplaçants)

Date limite d'inscription :

11 septembre



EN EXCLUSIVITÉ, VOICI NOS NOUVEAUX CHANDAILS !

Festival des couleurs

Nous vous réservons une visite au cœur des Laurentides pour notre 3^e édition du Festival des couleurs. Cette année, nous ajoutons une nouveauté à l'événement, nous irons en télésiège au sommet de la montagne du Mont-Tremblant pour vous permettre d'admirer à la plus belle vue des Laurentides.

Date : 26 septembre à 8 h.

Lieu : Embarquement au Centre communautaire Saint-Joseph au 1450, boul. Pie-X, Laval

(bureau de FADOQ – Région Laval)

Coût: 90 \$/personne (plus taxes)

Le forfait inclus : autobus, croisière, télécabine panoramique et dîner au sommet du mont.

Date limite d'inscription : 21 septembre

Minimum : 25 personnes

Maximum: 50 personnes

Atelier d'initiation à l'écriture (NOUVEAU)

Vous rêvez d'écrire? Assistez aux ateliers d'écriture, donnés par les animateurs de la **Fédération québécoise du loisir littéraire (FQLL)**. Surmontez vos blocages et apprenez à écrire un récit de vie, un poème, un conte ou pourquoi pas, une bande dessinée! Les mots sont infinis, il ne manque que votre créativité! Contenu des cours: autobiographie, conte, écriture poétique.

Date : Du 4 octobre au 18 octobre à 13 h 30 (les mercredis)

Lieu : Centre communautaire Saint-Joseph au 1450, boul. Pie-X, Laval H7V 3C1 (bureau de FADOQ – Région Laval), salle 219

Coût: 75 \$ (plus taxes)

(prix inclus: 3 cours avec un professeur d'expérience de la FQLL, le matériel d'apprentissage, des cours uniquement en petit groupe)

Date limite d'inscription : 21 septembre

Minimum de 5 participants, maximum de 8.

ESSETRICS : ÉTIREMENT EN MOUVEMENT

Vous souffrez de l'arthrite ou de l'arthrose? Vous voulez faire un retour à l'activité physique? Ne cherchez plus, Essentric c'est une technique d'activité physique de groupe moderne et appréciée par nos membres!

Date groupe 1 : du 19 septembre au 5 décembre à 9 h 30

(tous les mardis)

Groupe 2 NOUVEAU jeudi matin (minimum 7 participants)

Nouveau lundi soir

(minimum 7 participants)

Lieu : Centre communautaire

Jean-Paul Campeau, au 3781, boul. Lévesque Ouest, salle 208

Coût: 168 \$/session (taxes incluses) (12 cours)

(1^{er} cours gratuit, exclusif à la première inscription)

Date limite d'inscription : 14 septembre

Minimum 7 membres (par groupe)

Maximum 20 membres (par groupe)



PICKLEBALL INTÉRIEUR (NOUS RETOURNONS EN GYMNASE)

Plusieurs raisons motivent les membres à choisir cette pratique sportive: la petite grandeur du terrain, la faible pesanteur de la raquette, les bas prix engendrés par la pratique et la facilité à s'améliorer. Chaque session, vous aurez l'opportunité d'apprendre avec de l'équipement gratuite et avec des instructeurs certifiés de la Fédération québécoise de pickleball.

Date : du 20 septembre au 6 décembre à 10 h (tous les mercredis)

Lieu : Complexe Multi-Sports de Laval au 955, avenue Bois-de-Boulogne

Coût: 85 \$/session (taxes incluses) (12 cours) (1^{er} cours gratuit, exclusif à la première inscription)

Date limite d'inscription : 14 septembre, maximum 20 joueurs.

Initiation à l'art par le dessin (1^{ère} session)

Vous ferez la rencontre d'une institutrice membre de FADOQ – Laval qui a 30 années d'expérience en dessin et qui a décidé de partager sa passion avec vous!



Dates : Cours d'initiation gratuit (ouvert à tous) le 16 octobre de 10 h à 12 h et cours réguliers tous les lundis suivants du 23 octobre au 4 décembre 10 h à 12 h (8 cours dont 1 gratuit)

Lieu : Centre communautaire Saint-Joseph, au 1450, boul. Pie-X, Laval H7V 3C1, (bureau de FADOQ – Région Laval), salle 201

Coût : 154\$/personne (plus taxes)

Matériels non inclus (crayons, feuilles blanches, aiguiseurs, etc.)

Notes de cours inclus. Quelques outils de travail à peu de frais vous seront proposés sur place (non obligatoire).

Date limite d'inscription : 2 octobre

Minimum de 8 participants, maximum de 12



Club de marche

Lors de votre inscription, vous recevrez une liste de conseil pour bien vous vêtir selon les saisons et d'autres conseils à propos de la marche afghane afin d'ajouter des bienfaits à votre marche. Le club de marche FADOQ – Région Laval offre des marches de santé d'environ 4 km à votre rythme, dans le quartier Chomedey ou lors de sorties dans les parcs (calendrier des sorties à venir).

Date : tous les mardis à 18 h 30 (tout l'automne)

Lieu : Centre communautaire Saint-Joseph au 1450, boul. Pie-X, Laval H7V 3C1 (bureau de FADOQ – Région Laval)
Coût : gratuit

45^e anniversaire de FADOQ – Région Laval

L'édition de cet événement il y a 5 ans a été à guichet fermé en quelques semaines, n'attendez pas! Maximum de 150 participants cette année, hâtez-vous!

Date : 7 octobre à 17 h

Lieu : Club de golf Islemere au 1199, chemin du Bord de l'Eau, Laval

Coût : 55\$/personne (taxes incluses)

ALOUETTES DE MONTRÉAL

Venez-vous joindre au premier « Tailgate privé » d'avant match de la FADOQ. Vous aurez d'ailleurs la chance de rencontrer M. Peter Dalla Riva, ancienne vedette retraitée des Alouettes.

Le forfait inclut :

- 1 billet (section à confirmer)
- Tailgate: tentes, tables de pique-nique, glacières (pour les boissons en cannette seulement), BBQ, animation, camions de nourriture (achats sur place).
- Visite de Peter Della Riva au tailgate avant le match
- 2 hot dogs
- 1 sac de croustilles
- 1 bouteille d'eau 591 ml ou 1 boisson gazeifiée de 500 ml ou 1 bière domestique de 473 ml



Photo: Le Journal de Montréal

Date : 9 octobre, botté d'envoi à 14 h 00, tailgate ouvert à 10 h 30.

Lieu : Stade Percival Molson au 475, avenue des Pins, Montréal (tailgate situé devant l'entrée est du stade)

Coût : 70\$/personne (plus taxes)
Date limite d'inscription : 8 sep

Virée patrimoniale dans le Vieux-Sainte-Rose

>>> Dans le cadre de la Semaine lavalloise des aînés, nous vous invitons à lancer l'événement en découvrant ou en redécouvrant le quartier du Vieux-Sainte-Rose, dans une Virée patrimoniale où vous rencontrez des personnages plus vrais que nature! <<<

Date : 11 octobre à 10 h 30 à 12 h

Lieu : Centre d'art Sainte-Rose au 216, boulevard Sainte-Rose
Coût : 15\$/personne (taxes incluses)

Voyage Baie Georgienne

Le forfait inclus : transport en autocar de luxe, hébergement pour **6 nuits, 19 repas**, activités au programme, manutention d'une valise par personne, service d'un guide-accompagnateur et d'un animateur de FADOQ – Région Laval. La Baie Georgienne est encore une destination méconnue, pourtant, c'est la destination auquel les membres Fadoq font référence le plus souvent lorsqu'il parle du voyage le plus accessible. Il est le plus accessible pour sa distance, sa beauté et son prix. Nous sommes à quelques heures de route de notre première destination (Barrie) en bordure de l'Ontario. Une nouveauté pour nous, le prix des repas est inclus dans le tarif.

6 NUITS, 19 REPAS !



Date : 18 août 2018 (heure de départ en matinée)
Lieu : embarquement au 1450, boul. Pie-X
(Bureau de FADOQ – Région Laval)
Coût : 1 489\$/personne (occ. double)
Date limite d'inscription : 13 juillet
Minimum de 15 participants
(Passeport obligatoire)

LA GRANDE MARCHÉ DE LAVAL

DU GRAND DÉFI PIERRE LAVOIE

Nous attendons près de 1 000 participants, soyez des nôtres pour la plus grande marche d'automne à Laval. Beau temps, mauvais temps, n'oubliez pas de prévoir des vêtements adaptés à la température.

Apportez votre gourde !

Date : 22 octobre à 9 h
Lieu : Centre de la nature
au 901, Avenue du Parc, Laval
Coût : gratuit
Date limite d'inscription : 19 octobre



5 à 7 Vins et fromages

Cette 3^e édition nous replonge en compagnie d'une sommière membre de l'Amicale des Sommeliers de Montréal. D'ailleurs, Nathalie est membre de cette organisation depuis plus de 15 ans, elle a gagné 2 fois le concours annuel provincial de dégustation. Décor spécial lors de l'événement !

Date : 30 novembre à 17 h
Lieu : Centre communautaire Saint-Joseph
au 1450, boul. Pie-X, Laval H7V 3C1
(bureau de FADOQ – Région Laval), à la Grande salle
Coût : 50\$/personne (plus taxes)
Le forfait inclus : ½ bouteille de vin par personne
(rouge et blanc), présentation privée de la sommière,
petit goûté (fromage, charcuterie, pain)
Date limite d'inscription : 9 novembre
Minimum de 30 participants, maximum de 50.



Besoin d'information sur l'ensemble des activités ?

Contacteur :
 Manon Gibeault
 Coordinatrice aux loisirs
 FADOQ – Région Laval
 450 686-2339, poste 702
 manon.gibeault@fadoqlaval.com

Dépôt obligatoire (15%) au moment de l'inscription et aucun remboursement après la date limite d'inscription. Une inscription signifie une acceptation de droits d'utilisation des photos à des fins de promotions pour les événements de la FADOQ.

Impression et
 conception graphique
 Solisco

Le Réseau FADOQ remercie ses Grands Partenaires



FADOQ Région Laval
 1450, boulevard Pie-X
 bureau 218
 Laval (Québec)
 H7V 3C1

