

# Programmation adulte

Activités	Description	Niveau	Horaire	Prix
Power yoga Lieu : CRC	Exercices simples et techniques respiratoires permettant une meilleure flexibilité corporelle.	Multi-niveau	Mercredi 19h30 à 21h00	100\$
Tai-Chi Lieu : CRC	Cette gymnastique énergétique assouplit les articulations, procure une détente musculaire tout en stimulant les fonctions vitales.	Multi-niveau	Mardi 19h00 à 21h00	95\$
Volleyball Lieu : Edouard-Montpetit	Pratique libre.	Libre	Lundi 20h30 à 22h00	70\$
Yoga Lieu : CRC	Exercices simples et techniques respiratoires permettant une meilleure flexibilité corporelle.	Multi-niveau	Mercredi 18h00 à 19h30 OU Vendredi 18h00 à 19h30	100\$/1 soir 160\$/2 soirs
Yoga matin Lieu : CRC	Exercices simples et techniques respiratoires permettant une meilleure flexibilité corporelle.	Multi-niveau	Mercredi 9h15 à 10h45	100\$
Zumba Lieu : CRC	En collaboration avec le studio Impact fitness, venez bouger sur des rythmes dynamiques.	Multi-niveau	Lundi 18h00 à 19h00 OU Mercredi 19h00 à 20h00	90\$/1 soir 140\$/ 2 soirs
Zumba gold Lieu : CRC	Zumba sans saut favorisant la remise en forme	Débutant	Jeudi 17h00 à 18h00	90\$

# Programmation aînée

Activités	Description	Niveau	Horaire	Prix
Club de marche	Venez marcher en groupe dans votre quartier. <b>Marche libre</b>	Multi-niveau	Lundi et vendredi 9h-11h	Gratuit
Grouille ou rouille	Conditionnement physique axé sur le cardio	Multi-niveau	Lundi 9h30-10h30	95\$ pour 1 cours 155\$ pour les 2 cours
Gym tonique	Conditionnement physique axé sur la musculature		Lundi 10h30-11h30	
Tai-Chi	Cette gymnastique énergétique assouplit les articulations, procure une détente musculaire tout en stimulant les fonctions vitales.	Multi-niveau	Vendredi 10h-12h	95\$
Zumba Gold	Venez danser en pratiquant la Zumba sans saut. Chorégraphies adaptées!	Multi-niveau	Mardi 12h30-13h30	90\$

PROGRAMME



Deviens un moniteur certifié DAFA en t'inscrivant à la formation de février 2018 au C.R.C St-Donat!  
Inscris-toi avant le 31 janvier via le [www.programmedafa.com](http://www.programmedafa.com) en sélectionnant le CRC St-Donat! Paiement au CRC  
Pour plus d'informations communique avec nous au 514-253-8913



Centre récréatif  
et communautaire

**C.R.C.  
St-Donat**  
[www.crcstdonat.org](http://www.crcstdonat.org)

# PROGRAMMATION HIVER 2018

**Inscriptions dès le 9 janvier 2018**

**Inscriptions sur place et en  
ligne : [www.crcstdonat.org](http://www.crcstdonat.org)  
Dès 9h00 le 9 janvier  
jusqu'au 3 février**



**Inscrivez vous en ligne  
pour courir la chance de  
gagner votre cours  
Tirage le 6 février 2018**



6547, rue de Marseille, Montréal, QC, H1N 1M1  
TEL: (514) 253-8913 FAX: (514) 251-4606  
COURRIEL: [crcstdonat@bellnet.ca](mailto:crcstdonat@bellnet.ca)

# Notre mission

« Offrir à la population et aux membres utilisateurs des programmes d'activités et de loisir répondant à leurs besoins et attentes afin de contribuer à l'amélioration de la qualité de vie dans le milieu. Avantager les situations d'apprentissage et de développement personnel. »

## Avis important

Afin de tenir les lieux propres, nous demandons à toute personne d'apporter des souliers secs pour circuler dans le centre, les bottes mouillées ne seront pas acceptées. Vos devez apporter votre sac pour transporter vos bottes de l'entrée au local où se déroule votre activité. Vous pouvez uniquement circuler sur les tapis avec vos bottes. Merci de faire votre part afin de garder les lieux propres et sécuritaires.

## Location de salles

Vous avez un évènement? Pensez au Centre Récréatif et Communautaire (C.R.C) St-Donat pour la location d'un lieu. Visualisez vos évènements en parcourant les photos de nos salles sur notre site web: [www.crcstdonat.org](http://www.crcstdonat.org).

Vous avez des questions ou vous voulez réserver? Communiquez avec nous au (514) 253-8913 ou par courriel: [crcstdonat@bellnet.ca](mailto:crcstdonat@bellnet.ca)

## Heures d'ouverture

Lundi	8h30 à 12h00	12h30 à 21h00
Mardi	8h30 à 12h00	12h30 à 21h00
Mercredi	8h30 à 12h00	12h30 à 21h00
Jeudi	8h30 à 12h00	12h30 à 21h00
Vendredi	8h30 à 12h00	12h30 à 21h00
Samedi	8h30 à 12h30	



Activités	Description	Niveau	Horaire	Prix
Chorale Lieu : CRC	En collaboration avec le Studio de Musique Cameron, venez apprendre les bases du chant en groupe.	Débutant	Lundi 19h00 à 20h00	70\$
Danse en ligne dynamique Lieu : CRC	Venez danser en ligne et apprendre des pas dynamiques.	Débutant	Jeudi 19h30 à 21h00	70\$
Dessin Lieu : CRC	Dans le but de développer la compréhension de la couleur et le sens de l'organisation picturale, ces ateliers expérimentent différents exercices.	Débutant	Mercredi 19h15 à 20h45	80\$
Escrime Lieu : CRC	Apprentissage des techniques de combat à l'épée, au sabre et au fleuret. <b>Matériel inclus.</b>	Multi-niveau	Vendredi 18h30 à 20h00	85\$
Espagnol niveau 1 Lieu : CRC	Grammaire et orthographe.	Débutant	Mercredi 18h00 à 19h30	100\$
Espagnol niveau 2 Lieu : CRC	Doit avoir suivi le cours 1	Intermédiaire	Mercredi 19h30 à 21h00	100\$
Grouille ou rouille Lieu: CRC	Conditionnement physique axé sur le cardio. Parfait pour une remise en forme	Multi-niveau	Lundi 9h30-10h30	95\$ pour 1 cours 155\$ pour les 2 cours
Gym tonique Lieu: CRC	Conditionnement physique axé sur la musculation. Parfait pour une remise en forme	Multi-niveau	Lundi 10h30-11h30	
Golf Lieu : Louis-Dupire	Développer une technique suite à l'apprentissage de divers aspects du jeu. <b>Frais supplémentaire à prévoir.</b>	Multi-niveau	Lundi 19h30 à 20h30 ou 20h30 à 21h30	135\$
Guitare Lieu : CRC	En collaboration avec le Studio de Musique Cameron, venez apprendre les bases de cet instrument. <b>Frais à prévoir pour l'instrument.</b>	Débutant	Mercredi 19h00 à 20h00	80\$
Hockey Cosom Lieu : Edouard-Montpetit	Équipe de 10 personnes obligatoire. Pratique libre.	Libre	Mercredi 20h30 à 22h00 OU Jeudi 20h30 à 22h00	65\$/personne
Initiation à l'informatique Lieu : CRC	Apprenez les bases de l'informatique.	Débutant	Samedi 10h00 à 11h30	115\$
Peinture à l'huile Lieu : CRC	Dans le but de développer la compréhension de la couleur et le sens de l'organisation picturale, ces ateliers expérimentent différents exercices.	Multi-niveau	Mardi 18h45 à 21h45	120\$
Pilates Lieu : CRC	À travers une série d'exercices variés, on apprend à activer les muscles plus faibles et à relâcher les muscles trop tendus dans le but d'équilibrer la musculature.	Multi-niveau	Jeudi 18h30 à 19h30	90\$

# Programmation familiale

Activités	Description	Niveau	Horaires	Prix
Badminton familial 9 ans et plus (1H30) Lieu : Edouard-Montpetit	Pratique libre, 4 personnes par terrain	Libre	Samedi 10h30-12h OU 12h-13h30 OU 13h30-15h	30\$/personne par soir
Badminton familial 9 ans et plus (1H) Lieu : Edouard-Montpetit			Lundi : 18h30-19h30 OU 19h30 à 20h30	20\$/personne par soir
Jeux de société Lieu : CRC	Libre, apportez vos jeux. Inscriptions obligatoires (4 personnes)	Libre	Vendredi 18h-21h	Gratuit

# Pirouette et Cabriole

Ce programme amusant favorise le développement des capacités physiques et intellectuelles de l'enfant, dans un contexte de *plaisir*. Par la *réussite* dans le jeu et dans le *respect* du rythme. **12 ateliers** de psychomotricité animés pendant 50 minutes, sur différentes thématiques, pour 5 groupes d'âge! Accompagnez votre enfant dans les différents parcours amusants!

6-12 mois	Artichaut l'escargot		8h30 à 9h20	50\$
12-18 mois	Camomille la chenille Persil la fourmi		9h30 à 10h20	50\$
18 mois- 2 ½ ans	Cannelle la coccinelle Groseille l'abeille	Samedi	10h30 à 11h20	50\$
2 ½ -4 ans	Fenouil la grenouille Potiron le papillon		11h30 à 12h20	50\$
4-5 ans	Grande feuille l'écureuil		12h30 à 13h20	50\$

# Programmation adulte

Activités	Description	Niveau	Horaires	Prix
Anglais conversation Lieu : CRC	Conversation anglaise. Doit avoir une base en anglais.	Intermédiaire	Jeudi 18h00 à 19h30	100\$
Badminton Lieu : Edouard-Montpetit	Pratique libre, 4 personnes par terrain. Inscription libre (Durée: 2h)	Libre	Lundi, mardi, mercredi OU jeudi 18h30 à 20h30	90\$/personne
Badminton en double Lieu : Edouard-Montpetit	Pratique libre, 4 personnes par terrain. Inscription libre (Durée:1h30)	Libre	Lundi, mardi, mercredi OU jeudi 20h30 à 22h00	70\$/personne
Bellyfit Lieu : CRC	En collaboration avec le <i>studio Impact fitness</i> , venez bouger sur des rythmes inspirés de danse orientale telle que le baladi, le bollywood, le yoga et plus!	Débutant	Mercredi 19h30 à 20h30	90\$
Cardio kickboxing Lieu : CRC	En collaboration avec le <i>studio Impact fitness</i> , participez à l'activité mélangeant les mouvements de boxe et d'aérobic	Débutant	Mardi 19h30 à 20h30	90\$

# Les modalités

Toutes les activités sont payables lors de l'inscription en argent comptant, par chèque à l'ordre du **C.R.C St-Donat** ou par carte de crédit (visa et Mastercard);

Une activité peut être annulée lorsque le nombre de personnes inscrites regroupées est insuffisant; dans ce cas les frais seront entièrement remboursés;

Toute personne qui ne peut plus participer à une activité à laquelle elle s'est inscrite, ne pourra obtenir un remboursement complet. Des frais d'administration et de participation seront retenus suivant la politique de remboursement (**Consulter notre site internet pour obtenir des informations sur notre politique de remboursement: [www.crcstdonat.org](http://www.crcstdonat.org) sous la catégorie "Inscription"**);

**Aucune demande de remboursement ne sera acceptée après le 3 février 2018**

# Les lieux

- **CRC ST-DONAT** : 6547, RUE DE MARSEILLE
- **ÉCOLE ÉDOUARD-MONTPETIT**: 6200, AVENUE PIERRE-DE-COUBERTIN
- **ÉCOLE LOUIS-DUPIRE**: 6400, AVENUE PIERRE-DE-COUBERTIN
- **ÉCOLE ST-DONAT**: 3155, RUE DESAUTELS

POUR TOUTE INFORMATION CONCERNANT CES LIEUX COMMUNIQUEZ AVEC LE C.R.C AU (514) 253-8913



Pour tout savoir du Centre Récréatif et Communautaire C.R.C St-Donat, aimez notre page Facebook!



Fédération québécoise  
des centres communautaires  
de loisir

Québec

Mercier  
Hochelaga-Maisonneuve  
Montréal

# Programmation jeunesse

Programmation d'activités sportives, culturelles et éducatives s'adressant aux jeunes de 0 à 12 ans.



Activités	Description	Niveau	Horaire	Prix
Anglais 9-12 ans Lieu : CRC	Apprentissage des bases de l'anglais.	Débutant	Samedi 9h00 à 10h30	70\$
Cheerleading 6-11 ans Lieu : Édouard-Montpetit	Apprentissage des bases du Cheerleading avec des acrobaties et des chorégraphies adaptées	Débutant	Lundi 18h30 à 19h30	70\$
Danse hip-hop 9-12 ans Lieu : CRC	Mouvements de danse et chorégraphies les plus populaires vous familiarisant avec des rythmes de musique actuelles.	Débutant	Samedi 12h00 à 13h00	60\$
Danse hip-hop 6-8 ans Lieu : CRC			Samedi 11h00 à 12h00	60\$
Danse Tout-petit 3 ans Lieu : CRC	Apprentissage de la danse dans un contexte de jeu et d'imagination	Débutant	Samedi 9h00 à 10h00	60\$
Dans initiation 4-5 ans Lieu : CRC			Samedi 10h00 à 11h00	60\$
Dessin 8-12 ans Lieu : CRC	Dans le but de développer la compréhension de la couleur et le sens de l'organisation picturale, ces ateliers expérimentent différents exercices.	Débutant	Mercredi 18h15 à 19h15	55\$
Escrime 8-12 ans Lieu : CRC	Apprentissage des techniques de combat à l'épée, au sabre et au fleuret. Matériel inclus.	Multi-niveaux	Vendredi 17h00 à 18h30	55\$
Expériences scientifiques 8-12 ans Lieu : CRC	Découvrez les connaissances scientifiques et les expériences tout en s'amusant	Débutant	Samedi 10h00 à 12h00	70\$
Guitare Lieu : CRC	En collaboration avec le Studio de Musique Cameron, venez apprendre les bases de cet instrument. Frais à prévoir pour l'instrument.	Débutant	Mercredi 18h00 à 19h00	70\$
Gym rythmique 3-5 ans Lieu : CRC	Apprentissage des mouvements gymnastique et rythmiques avec rubans, cerceaux, etc.	Débutant	Mercredi 16h30 à 17h30	60\$
Gymnastique au sol 3-5 ans Lieu : CRC	Viens t'amuser en apprenant la gymnastique au sol !!!	Débutant	Mercredi 17h30 à 18h30	60\$
Gymnastique au sol 6-9 ans Lieu : CRC	Viens t'amuser en apprenant la gymnastique au sol !!!	Débutant	Mercredi 18h30 à 19h30	60\$

Activités	Description	Niveau	Horaire	Prix
Hockey Cosom 6-8 ans Lieu : CRC	Pratique de hockey Cosom. Matériel inclus	Multi-niveaux	Lundi 17h00 à 18h00	50\$
Hockey Cosom 9-12 ans Lieu : CRC	Pratique de hockey Cosom. Matériel inclus	Multi-niveaux	Lundi 18h00 à 19h00	50\$
Jiu-Jitsu 6-14 ans Lieu : CRC	Regroupe plusieurs techniques de combats, de jambes et de bras. Frais supplémentaires à prévoir (costume, ceinture, examen)	Débutant	Mardi 17h00 à 18h00	70\$
Jiu-Jitsu 6-14 ans Lieu : CRC		Intermédiaire	Mardi 18h00 à 19h00	70\$
Karaté 6-14 ans Lieu : CRC	Apprentissages des techniques de bras, de jambes, de brise-chutes et se sensibiliser aux combats. Frais supplémentaire à prévoir (Costume, ceinture, examen)	Débutant	Mercredi 16h30 à 17h30	70\$
Karaté 6-14 ans Lieu : CRC		Intermédiaire	Mercredi 17h30 à 18h30	70\$
Peinture 6-15 ans Lieu : CRC	Dans le but de développer la compréhension de la couleur et le sens de l'organisation picturale, ces ateliers expérimentent différents exercices.	Multi-niveaux	Mardi 16h00 à 18h00	75\$
Soccer 4-5 ans Lieu : CRC			Jeudi 15h45 à 16h45	50\$
Soccer 6-8 ans Lieu : école St-Donat	Apprentissage des techniques de bases, tout en s'amusant,	Débutant	Jeudi 17h00 à 18h00	50\$
Soccer 9-11 ans Lieu : école St-Donat			Jeudi 18h00 à 19h00	50\$
Tennis de table 6-14 ans Lieu : Édouard-Montpetit	Apprentissage des techniques de base au tennis de table. <b>Matériel inclus</b>	Multi-niveaux	Samedi 9h00 à 10h30	65\$
Théâtre 8-12 ans Lieu : CRC	Laissez aller le cours de l'imaginaire en apprenant des techniques d'expressions	Débutant	Lundi 17h00 à 18h00	70\$
Zumba kids 4-7 ans Lieu : CRC	Venez bouger sur des rythmes latinos!!!	Débutant	Vendredi 17h00 à 18h00	60\$
Zumba kids 8-11 ans Lieu : CRC	Venez bouger sur des rythmes latinos!!!	Débutant	Vendredi 18h00 à 19h00	60\$