

# ATELIERS ET EVENEMENTS

## Soirées films

Viens écouter un film avec nous! Apporte ta bouteille d'eau réutilisable nous aurons de l'eau aromatisée et du Pop corn! Billets disponible dès le 3 septembre.

ALADDIN	Vendredi 27 septembre 19h00	CRC St-Donat	GRATUIT
ROI LION	Vendredi 22 novembre 19h00	CRC St-Donat	GRATUIT

## Atelier de Bijoux

Aline Haddad de Créations Alinou vous aide a confectionner votre ensemble de boucles d'oreilles et de collier. Les places sont limitées, inscription obligatoire, deux dates possibles. [www.alinou.com](http://www.alinou.com)

Bijoux	Mardi le 1 octobre 18h30 à 20h30	CRC St-Donat	10\$
Bijoux	Mardi 3 décembre 18h30 à 20h30	CRC St-Donat	10\$

## Soirées dansante

Soirées danses en ligne avec André Trépanier, animation, moitié-moitié et breuvages en vente sur place. Billets disponible dès le 3 septembre.

Danse en ligne	Samedi 5 octobre 19h30	CRC St-Donat	10\$
Danse en ligne	Samedi 30 novembre 19h30	CRC St-Donat	10\$

## Visite Fantôme

Viens découvrir le vieux-Montréal comme tu ne l'a jamais vue! Découvre des légendes et des histoires lugubres et inexplicables. Qui sait, vous y croiserez peut-être un fantôme... Inscription obligatoire. RDV à la Place Royale (Métro Place-d'Armes) transport à vos frais

Légendes et histoire	Vendredi 18 octobre 21h00 à 22h30	Vieux-Montréal	40\$
----------------------	-----------------------------------	----------------	------

## Atelier d'initiation à la Slackline

Viens tester ton équilibre sur une sangle avec les animateurs de Slackline Montréal. Inscription obligatoire, les places sont limitées.

Slackline	Jeudi 7 novembre 19h00 à 20h00	Édouard-Montpetit	25\$
Slackline	Jeudi 7 novembre 20h00 à 21h00	Édouard-Montpetit	25\$

## Conférence

Vous souhaitez optimiser votre budget et apprendre des trucs pour économiser? Participez à la conférence atelier en collaboration avec l'ACEF de l'est de Montréal.

Trucs et astuces pour un budget équilibré	Mardi 12 novembre 19h00	CRC St-Donat	GRATUIT
---	-------------------------	--------------	---------



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

# Programmation automne 2019



Inscriptions dès le 3 septembre 2019, 9h00

En ligne: [www.crcstdonat.org](http://www.crcstdonat.org)

Sur place: 6547, rue de Marseille

Inscriptions jusqu'au 28 septembre 2019

(514) 253-8913 [crcstdonat@bellnet.ca](mailto:crcstdonat@bellnet.ca)



Québec



# 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. »

## ASSEMBLÉE GÉNÉRALE ANNUELLE

Avis de convocation

Venez exprimer vos commentaires, vos projets et vos suggestions afin d'améliorer l'offre de service de votre centre de loisirs. Première assemblée générale dans les nouveaux locaux. Confirmez votre présence au bureau d'accueil. Au plaisir de se rencontrer à ce moment.

DATE : LUNDI LE 16 SEPTEMBRE 2019

HEURE : 18H30

LIEU : 6547, RUE DE MARSEILLE



## 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 28 septembre 2019**

## LIEUX ET HORAIRES

**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 CRC St-Donat au (514)-253-8913

**Du 2 au 15 septembre:**

Lundi, mercredi et vendredi : 8h30 à 16h30

Mardi et jeudi : 8h30 à 19h00

\*Nous sommes fermés de 12h00 à 12h30 tous les jours.

L'horaire suivant ces dates sera affichée sur notre site web. [www.crcstdonat.org](http://www.crcstdonat.org)

## PROGRAMMATION AÎNÉE

Activités physiques et artistiques adaptées .

### Club de marche

Marche libre, sans moniteur: Retrouvez-vous au CRC pour marcher en groupe dans le quartier.

Multi-niveau Lundi 9h00 à 11h00 CRC St-Donat GRATUIT

Multi-niveau Vendredi 9h00 à 11h00 CRC St-Donat GRATUIT

### Conditionnement physique

Conditionnement physique axé sur le cardio et la musculation

Grouille Rouille Lundi 9h30 à 10h30 CRC St-Donat 95\$ pour 1 cours ou

Gym Tonique Lundi 10h30 à 11h30 CRC St-Donat 155\$ pour les deux

### Peinture

Création d'une œuvre unique accompagnée de notre prof d'art.

Multi-niveau Mardi 13h00 à 16h00 CRC St-Donat 120\$

### Tai-Chi

Cette gymnastique énergétique assouplit les articulations et procure une détente musculaire.

Multi-niveau Mardi 10h00 à 12h00 CRC St-Donat 95\$

### Yoga

Exercices simples et techniques respiratoires permettant une meilleure flexibilité corporelle.

Multi-niveau Mercredi 9h30 à 11h00 CRC St-Donat 100\$

### Zumba Gold

Zumba sans saut, chorégraphie dynamiques et adaptées. Idéal pour la remise en forme

Multi-niveau Mardi 12h30 à 13h30 CRC St-Donat 90\$ pour 1 cours ou

Multi-niveau Jeudi 18h00 à 19h00 CRC St-Donat 150\$ pour les deux



Saviez-vous que nous avons maintenant une boîte Croque-Livres? C'est une boîte de partage de livres. Venez y prendre une nouvelle histoire et déposez-y un livre que vous avez déjà lu. La boîte se trouve dans le hall d'entrée du centre.



# PROGRAMMATION ADULTE

Activités d'apprentissages, sportives, culturelles, scientifiques ou artistiques pour les 17 ans et plus.

<b>Pilates</b>			
Séries d'exercices variées permettant d'activer les muscles.			
Multi-niveau	Jeu	CRC St-Donat	90\$
<b>Power Yoga</b>			
Exercices simples et techniques respiratoires permettant une meilleure flexibilité corporelle.			
Multi-niveau	Mercredi 19h30 à 21h00	CRC St-Donat	100\$
<b>Stretching et relaxation</b>			
Venez vous relaxer et apprendre comment vous étirez pour relâcher les tensions de la journée.			
Multi-niveau	Mardi 19h00 à 20h00	CRC St-Donat	100\$
<b>Tai-Chi</b>			
Cette gymnastique énergétique assouplit les articulations, procure une détente musculaire tout en stimulant les fonctions vitales.			
Multi-niveau	Mardi 19h00 à 21h00	CRC St-Donat	95\$
<b>Volleyball</b>			
Pratique libre.			
Multi-niveau	Lundi 20h30 à 22h00	Édouard-Montpetit	70\$ pour 1 cours ou 110\$ pour les deux
Multi-niveau	Mercredi 20h30 à 22h00	Édouard-Montpetit	
<b>Yoga</b>			
Exercices simples et techniques respiratoires permettant une meilleure flexibilité corporelle.			
Multi-niveau	Mardi 9h30 à 11h00	CRC St-Donat	100\$
Multi-niveau	Mercredi 18h00 à 19h30	CRC St-Donat	100\$ pour 1 cours ou 160\$ pour les deux
Multi-niveau	Vendredi 18h00 à 19h30	CRC St-Donat	
<b>Zumba</b>			
Venez bouger sur des rythmes latinos!			
Multi-niveau	Lundi 18h00 à 19h00	CRC St-Donat	90\$ pour 1 cours ou 150\$ pour les deux
Multi-niveau	Mercredi 19h00 à 20h00	CRC St-Donat	
<b>Zumba gold</b>			
Zumba sans saut, chorégraphie dynamiques et adaptées. Idéal pour la remise en forme.			
Multi-niveau	Mardi 12h30 à 13h30	CRC St-Donat	90\$ pour 1 cours ou 150\$ pour les deux
Multi-niveau	Jeu	CRC St-Donat	

# INSCRIPTIONS EN LIGNE

www.

## -Procédure -

Vous voulez vous inscrire en ligne et COURIR LA CHANCE DE GAGNER VOTRE COURS? Voici comment procéder:

- ⇒ Allez sur le site web du CRC St-Donat: [www.crcstdonat.org](http://www.crcstdonat.org)
- ⇒ Appuyer sur le bouton jaune: Inscriptions en ligne.



- ⇒ Si vous avez déjà un compte, appuyer sur **CONNEXION**. Si vous n'en avez pas, appuyez sur **CRÉER MON DOSSIER** et suivez les étapes.
- ⇒ Une fois connecté, appuyez sur **INSCRIVEZ-VOUS** dans le menu de gauche. Choisissez le **MEMBRE** à inscrire, la **PROGRAMMATION** et l'**ACTIVITÉ**. (Les activités apparaîtront selon le groupe d'âge du membre sélectionné)

\*Il est possible qu'il manque des informations à votre compte, vous pouvez les ajouter vous-même ou nous contacter. Vous pouvez également compléter vos informations en ligne avant la date de début des inscriptions.

Si vous éprouvez des difficultés de connexion ou d'inscription, contactez-nous : (514) 253-8913. Laissez un message sur la boîte vocale nous retournerons votre appel dans les plus brefs délais.

Inscriptions en ligne ou sur place uniquement. **Aucune inscription par téléphone.**

Paiement par chèque, comptant ou crédit au moment de l'inscription.

Inscription obligatoire pour participer aux activités de la programmation.

**NOUS VOUS SUGGÉRONS DE CRÉER VOTRE DOSSIER AVANT LE DÉBUT DES INSCRIPTIONS**

Si vous êtes déjà inscrits au CRC contactez nous pour vos accès.

# CONCOURS

Inscrivez-vous en ligne pour courir la chance de gagner votre cours !!!  
[www.crcstdonat.org](http://www.crcstdonat.org)  
Tirage le 8 octobre 2019



# DATES IMPORTANTES

Début des activités: 16 septembre 2019  
Férié: 14 octobre, les activités sont suspendues  
Fin des activités: 7 décembre 2019  
Les activités sont d'une durée de 12 semaines

# INFOS



6547, rue Marseille  
Montréal (Québec) H1N 1M1



514-253-8913



[www.crcstdonat.org](http://www.crcstdonat.org)



[crcstdonat@bellnet.org](mailto:crcstdonat@bellnet.org)

Les activités sont d'une durée de 12 semaines. Les congés fériés seront repris à la fin de la session.

Aucune demande de remboursement après le 28 septembre. Toutes demandes avant cette date sera amputée de 20% de frais d'administration.

Pour toutes questions ou commentaires contactez-nous.

## PROGRAMMATION JEUNESSE

Activités d'apprentissages, sportives, culturelles, scientifiques ou artistiques pour les jeunes entre 3 et 12 ans.

Anglais 9-12 ans			
Apprentissage et pratique des bases de l'anglais.			
Multi-niveau	Samedi 9h00 à 10h30	CRC St-Donat	70\$
Bande-Dessinée 8-12 ans			
Apprentissage du processus créatif de la bande-dessinée.			
Multi-niveau	Vendredi 19h00 à 20h00	CRC St-Donat	75\$
Bricolage 8-12 ans			
Créations des œuvres et projets de type «Do it Yourself».			
Multi-niveau	Lundi 18h30 à 19h30	CRC St-Donat	75\$
Cheerleading 6-10 ans			
Apprentissage des bases du cheerleading incluant des acrobaties et des chorégraphies adaptées.			
Multi-niveau	Mercredi 19h00 à 20h00	CRC St-Donat	70\$

## PROGRAMMATION ADULTE

Activités d'apprentissages, sportives, culturelles, scientifiques ou artistiques pour les 17 ans et plus.

Espagnol			
Apprentissage de la base de l'espagnol.			
Niveau 1	Mercredi 18h00 à 19h30	CRC St-Donat	100\$
Niveau 2	19h30 à 21h00	CRC St-Donat	100\$
Golf			
Apprentissage de divers aspects du jeu. Frais supplémentaire à prévoir.			
Multi-niveau	Mardi 19h30 à 20h30	Louis-Dupire	135\$
Multi-niveau	Mardi 20h30 à 21h30	Louis-Dupire	135\$
Guitare			
En collaboration avec le studio Musique Cameron, venez apprendre les bases de cet instrument. Frais à prévoir pour la guitare.			
Multi-niveau	Mercredi 20h30 à 21h30	CRC St-Donat	80\$
Hockey cosom			
Pratique libre d'hockey cosom. Équipes de 10 personnes minimum. Les prix sont par personne.			
Multi-niveau	Mercredi 20h30 à 22h00	Édouard-Montpetit	65\$
Multi-niveau	Jeudi 20h30 à 22h00	Édouard-Montpetit	65\$
Jiu Jitsu			
Techniques de combat de jambes et de bras.			
Multi-niveau	Mardi 19h00 à 20h00	CRC St-Donat	85\$
Multi-niveau	Jeudi 19h00 à 20h00	CRC St-Donat	85\$
Méditation			
Apprentissage de la méditation par la respiration, la posture et le lâcher prise.			
Multi-niveau	Vendredi 19h00 à 20h30	CRC St-Donat	100\$
Médias et société			
Venez aborder les principes du journalisme, du droit d'auteur et de la notion de vie privé et publique. Activité théorique, pratique et de discussion.			
Multi-niveau	Vendredi 18h30 à 20h30	CRC St-Donat	90\$
Peinture			
Création d'une œuvre unique accompagnée de notre prof d'art.			
Multi-niveau	Mardi 18h30 à 21h30	CRC St-Donat	120\$

# PROGRAMMATION ADULTE

Activités d'apprentissages, sportives, culturelles, scientifiques ou artistiques pour les 17 ans et plus.

Anglais conversation				
Conversation anglaise. Base en anglais requise.				
Multi-niveau	Samedi 10h30 à 12h00	CRC St-Donat		100\$
Auto-défense au féminin				
Apprentissage des mouvements de base pour se défendre. Femmes uniquement.				
Multi-niveau	Jeudi 19h00 à 20h00	CRC St-Donat		85\$
Badminton				
Badminton libre. Matériel non inclus, les prix sont par personne.				
Multi-niveau	Lundi 18h30 à 20h30	Édouard-Montpetit		90\$
Multi-niveau	Lundi 20h30 à 22h00	Édouard-Montpetit		70\$
Multi-niveau	Mardi 18h30 à 20h30	Édouard-Montpetit		90\$
Multi-niveau	Mardi 20h30 à 22h00	Édouard-Montpetit		70\$
Multi-niveau	Jeudi 18h30 à 20h30	Édouard-Montpetit		90\$
Multi-niveau	Jeudi 20h30 à 22h00	Édouard-Montpetit		70\$
Cardio-Boxe				
Participez à cet activité mélangeant boxe et aérobie				
Multi-niveau	Lundi 19h30 à 20h30	CRC St-Donat		90\$
Cuisine				
Venez apprendre de nouvelles recettes, partagez le vôtre, le tout en petit groupe. Places limitées.				
Multi-niveau	Lundi 18h00 à 20h00	CRC St-Donat		120\$
Danse en ligne dynamique				
Venez danser en ligne et apprendre des pas dynamique.				
Débutant	Jeudi 18h30 à 20h00	CRC St-Donat		70\$
Intermédiaire	Jeudi 19h30 à 21h00	CRC St-Donat		70\$
Dessin				
Apprentissage des techniques de bases de l'art du dessin.				
Multi-niveau	Mercredi 19h00 à 20h30	CRC St-Donat		80\$
Escrime				
Apprentissage des techniques de combat à l'épée, au sabre et au fleuret. <b>Matériel inclus.</b>				
Multi-niveau	Vendredi 20h00 à 21h30	CRC St-Donat		85\$

# PROGRAMMATION JEUNESSE

Activités d'apprentissages, sportives, culturelles, scientifiques ou artistiques pour les jeunes entre 3 et 12 ans.

Danse enfants				
Mouvements de danse, apprentissage de chorégraphie sur des musiques populaires.				
Tout-petits 3 ans	Samedi 9h00 à 10h00	CRC St-Donat		60\$
Initiation 4-5 ans	Samedi 10h00 à 11h00	CRC St-Donat		60\$
HipHop 6-8 ans	Samedi 11h00 à 12h00	CRC St-Donat		60\$
HipHop 9-12 ans	Samedi 12h00 à 13h00	CRC St-Donat		60\$
Dessin 8-12 ans				
Apprentissage de la base de l'art du dessin afin de développer l'imagination et la créativité.				
Multi-niveau	Mercredi 18h00 à 19h00	CRC St-Donat		75\$
Escrime 8-12 ans				
Apprentissages des techniques de combat à l'épée, au sabre et au fleuret. <b>Matériel inclus.</b>				
Multi-niveau	Vendredi 17h00 à 18h30	CRC St-Donat		55\$
Expériences scientifiques				
Découverte des notions scientifiques tout en s'amusant.				
Multi-niveau	Samedi 9h00 à 11h00	CRC St-Donat		70\$
Guitare 8-12 ans				
En collaboration avec le Studio de musique Cameron, viens apprendre les base de la guitare. Frais à prévoir pour l'instrument.				
Niveau 1	Mercredi 18h30 à 19h30	CRC St-Donat		70\$
Niveau 2	Mercredi 19h30 à 20h30	CRC St-Donat		70\$
Gymnastique rythmique				
Apprentissage des mouvements de gymnastique avec cerceaux et rubans.				
3-5 ans	Mercredi 15h30 à 16h15	CRC St-Donat		50\$
Gymnastique au sol				
Apprentissage des mouvements de gymnastiques au sol. Pirouette, poutre, etc.				
3-5 ans	Mercredi 16h15 à 17h00	CRC St-Donat		50\$
6-7 ans	Mercredi 17h00 à 18h00	CRC St-Donat		60\$
8-10 ans	Mercredi 18h00 à 19h00	CRC St-Donat		60\$

# PROGRAMMATION JEUNESSE

Activités d'apprentissages, sportives, culturelles, scientifiques ou artistiques pour les jeunes entre 3 et 12 ans.

Hockey cosom				
Pratique de Hockey Cosom. <b>Matériel inclus.</b>				
6-8 ans	Lundi 17h00 à 18h00	École St-Donat		50\$
9-12 ans	Lundi 18h00 à 19h00	École-St-Donat		50\$
Jiu Jitsu 6-14 ans				
Techniques de combats de jambes et de bras. Frais supplémentaire (Costume, ceinture et examen).				
Débutant	Mardi 17h00 à 18h00	CRC St-Donat	70\$ pour 1 cours ou 100\$ pour les deux	
Débutant	Jeudi 17h00 à 18h00	CRC St-Donat		
Intermédiaire	Mardi 18h00 à 19h00	CRC St-Donat	70\$ pour 1 cours ou 100\$ pour les deux	
Intermédiaire	Jeudi 18h00 à 19h00	CRC St-Donat		
Karaté 6-15 ans				
Techniques de combats de jambes, de bras et de brises-chutes. Frais supplémentaire (Costume, ceinture, examen)				
Débutant	Mercredi 17h00 à 18h00	CRC St-Donat		70\$
Intermédiaire	Mercredi 18h00 à 19h00	CRC St-Donat		70\$
Peinture 8-15 ans				
Apprentissage des bases de l'art de la peinture afin de développer l'imagination et la créativité.				
Multi-niveau	Mardi 16h00 à 18h00	CRC St-Donat		75\$
Soccer				
Pratique de soccer. <b>Matériel inclus.</b>				
4-5 ans	Jeudi 15h45 à 16h45	CRC St-Donat		50\$
6-7 ans	Jeudi 17h00 à 18h00	École St-Donat		50\$
8-9 ans	Jeudi 18h00 à 19h00	École St-Donat		50\$
10-12 ans	Jeudi 19h00 à 20h00	École St-Donat		50\$
Tennis de table 6-14 ans				
Apprentissage des techniques de base. <b>Matériel inclus.</b>				
Multi-niveau	Samedi 9h00 à 10h30	Édouard-Montpetit		65\$



SUIVEZ NOUS SUR FACE-  
BOOK ET INSTAGRAM



# PIROUETTE ET CABRIOLE

Le programme de psychomotricité amusant favorise le développement des capacités physiques et intellectuelles de l'enfant dans un contexte de plaisir. Accompagnez votre enfant dans cet activité.

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

# PROGRAMMATION FAMILIALE

Activités physique et libre à faire en famille.

Badminton familial			
Pratique libre, 4 personnes par terrain. Les prix sont affichés par personne.			
Multi-niveau	Lundi 18h30 à 19h30	Édouard-Montpetit	20\$
Multi-niveau	Lundi 19h30 à 20h30	Édouard-Montpetit	20\$
Multi-niveau	Samedi 12h00 à 13h30	Édouard-Montpetit	30\$
Multi-niveau	Samedi 13h30 à 15h00	Édouard-Montpetit	30\$
Samedi famille			
Activités libre. La grande salle est ouverte pour les familles.			
Familles	Samedi 9h00 à 12h00	CRC St-Donat	GRATUIT

# PROGRAMMATION ADO

Activités pour les 13 à 17 ans

Danse			
Pratique de danse et création de chorégraphies.			
Multi-niveau	Samedi 13h30 à 14h30	CRC St-Donat	65\$
Escrime 13-17 ans			
Apprentissage des techniques de combat à l'épée, au sabre et au fleuret. <b>Matériel inclus.</b>			
Multi-niveau	Vendredi 18h30 à 20h00	CRC St-Donat	60\$