

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 7 janvier 2020

Histoire de jouet 4	21 février 2020	CRC St-Donat	GRATUIT
Film à venir	20 mars 2020	CRC St-Donat	GRATUIT

Soirées dansante

Soirées danses en ligne avec André Trépanier, animation, moitié-moitié et breuvages en vente sur place. Billets disponible dès le 7 janvier 2020.

Danse en ligne	A déterminer	CRC St-Donat	10\$
Danse en ligne	À déterminer	CRC St-Donat	10\$

Festival Sportif

Venez vous inscrire pour les préliminaires pour l'escrime et le karaté en vue des Jeux de Montréal.

Escrime	7 février 2020 (16h30 à 18h30)	CRC St-Donat	GRATUIT
Karaté	9 février 2020 (9h00 à 12h00)	Centre Pierre-Charbonneau (salle de combat)	GRATUIT

Ateliers de nutrithérapie

Vous souhaitez recevoir une meilleure connaissance en matière alimentaire ? Participez aux conférences/ateliers de nutrithérapie en collaboration avec Fernanda Almeida. (Les ateliers-conférences incluent documentation et dégustation) **(les inscriptions sont obligatoires)**

Les sucres (Les diabètes)	18 février 2020	CRC St-Donat	20\$
Les huiles et matières grasses	24 mars 2020	CRC St-Donat	20\$

Initiation au Tai-chi

Découvrir le Tai-chi, avec André Lacas

Tai-chi	Printemps 2020	Parc St-Donat	GRATUIT
---------	----------------	---------------	---------

Fête de Pâques

Journée spéciale Fête de Pâques	11 avril 2020	CRC St-Donat	GRATUIT
---------------------------------	---------------	--------------	---------



Centre récréatif
et communautaire

**C.R.C.
St-Donat**

www.crcstdonat.org

Programmation Hiver 2020



Inscriptions dès le 19 novembre 2019, 9h00

En ligne: www.crcstdonat.org

Sur place: 6547, rue de Marseille

Inscriptions jusqu'au 1er février 2020

(514) 253-8913 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. »

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 sous la catégorie "Inscription"**);

Toute demande de modification faite après le début de la session, soit le 20 janvier engendra des frais administratifs de 20% .

Aucune demande de remboursement ne sera acceptée après le 1er février 2020

Lieux et heures d'ouvertures

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

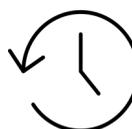
Pour toute information concernant ces lieux communiquez avec le CRC St-Donat au (514)-253-8913

Du 7 au 17 janvier 2020

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 affiché sur notre site web.



PROGRAMMATION AINEE

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 155\$ pour les deux

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

Tai-Chi

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

Multi-niveau Vendredi 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 150\$ pour les deux

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.

Pilates			
Séries d'exercices variées permettant d'activer les muscles.			
Multi-niveau	Judi 18h30 à 19h30	CRC St-Donat	90\$
Power Yoga			
Exercices simples et techniques respiratoires permettant une meilleure flexibilité corporelle.			
Multi-niveau	Mercredi 19h30 à 21h00	CRC St-Donat	100\$
Stretching et relaxation			
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\$
Tai-Chi			
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\$
Multi-niveau	Vendredi 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\$ pour 1 cours ou 160\$ pour les deux
Multi-niveau	Mercredi 18h00 à 19h30	CRC St-Donat	
Zumba			
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	
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 150\$ pour les deux
Multi-niveau	Judi 18h00 à 19h00	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
- ⇒ 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

DATES IMPORTANTES

Inscrivez-vous en ligne pour courir la chance
de gagner votre cours !!!
www.crcstdonat.org
Tirage le 10 février 2020



Début des activités: 20 janvier 2020
Férié: 10 avril 2020 les activités sont suspendues
Fin des activités: 13 avril 2020
Les activités sont d'une durée de 12 semaines

INFOS



6547, rue Marseille
Montréal (Québec) H1N 1M1



514-253-8913



www.crcstdonat.org



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 1er février 2020. 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\$
--------------	---------------------	--------------	------

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	75\$
--------------	------------------------	--------------	------

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\$
-----------------	----------------------	--------------	------

PROGRAMMATION ADULTE

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

Escrime

Apprentissage des techniques de combat à l'épée, au sabre et au fleuret. **Matériel inclus.**

Multi-niveau	Vendredi 20h00 à 21h30	CRC St-Donat	85\$
--------------	------------------------	--------------	------

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.

Multi-niveau	Mardi 19h30 à 20h30	Louis-Dupire	135\$
--------------	---------------------	--------------	-------

Multi-niveau	Mardi 20h30 à 21h30	Louis-Dupire	135\$
--------------	---------------------	--------------	-------

Guitare

Venez apprendre les bases de cet instrument. **Frais à prévoir pour la guitare.**

Multi-niveau	Mercredi 19h30 à 20h30	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	Jedi 20h30 à 22h00	Édouard-Montpetit	65\$
--------------	--------------------	-------------------	------

Méditation

Apprentissage de la méditation par la respiration, la posture et le lâcher prise.

Multi-niveau	Vendredi 19h00 à 20h30	CRC St-Donat	100\$
--------------	------------------------	--------------	-------

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				
Apprentissage et pratique des bases de l'anglais.				
Multi-niveau	Samedi 10h30 à 12h00	CRC St-Donat		100\$
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	Mercredi 18h30 à 20h30	Édouard-Montpetit		90\$
Multi-niveau	Mercredi 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 du monde				
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 niveau	Jeudi 19h30 à 21h00	CRC St-Donat		70\$
Dessin				
Venez apprendre les différents façon pour faire du dessin				
Multi-niveau	Mercredi 19h00 à 20h30	CRC St-Donat		80\$

PROGRAMMATION JEUNESSE

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

Dessin 8-12 ans				
Apprentissage de la base de l'art du dessin afin de développer l'imagination et la créativité (Manga, cartoon, Bande-Dessinée, etc.).				
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. Matériel inclus.				
Multi-niveau	Vendredi 17h00 à 18h30	CRC St-Donat		55\$
Guitare 8-12 ans				
Viens apprendre les bases de la guitare. Frais à prévoir pour l'instrument.				
Multi-niveau	Mercredi 18h30 à 19h30	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\$
Hockey cosom				
Pratique de Hockey Cosom. Matériel inclus.				
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 pour le costume, ceinture et examen (60\$).				
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		70\$ pour 1 cours ou 100\$ pour les deux
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		70\$ pour 1 cours ou 100\$ pour les deux

PROGRAMMATION JEUNESSE

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

Karaté 6-15 ans			
Techniques de combats de jambes, de bras et de brises-chutes. Frais supplémentaire pour le costume, ceinture, matériels, examen (165\$)			
Multi-niveau	Mercredi 17h00 à 18h00	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. Matériel inclus.			
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. Matériel inclus.			
Multi-niveau	Samedi 10h30 à 12h00	Édouard-Montpetit	65\$

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 9h30	50\$
12 - 18 mois	Camomille la chenille et Persil la fourmi	Samedi 9h30 à 10h30	50\$
18 mois - 2,5 ans	Cannelle la coccinelle et Groseille l'abeille	Samedi 9h30 à 10h30	50\$
2,5 - 3,5 ans	Fenouil la grenouille et Potiron le papillon	Samedi 10h30 à 11h30	50\$
3,5- 4 ans	Grande feuille l'écureuil	Samedi 10h30 à 11h30	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. Matériel inclus.			
Multi-niveau	Vendredi 18h30 à 20h00	CRC St-Donat	60\$



SUIVEZ NOUS SUR FACEBOOK ET INSTAGRAM

