

# ATELIERS ET EVENEMENTS

## Atelier de Bijoux

Aline Haddad de Créations Alinou vous aide à confectionner votre ensemble de boucles d'oreilles et de collier. Les places sont limitées, inscription obligatoire.

Bijoux	Octobre et novembre	CRC St-Donat	20\$
--------	---------------------	--------------	------

## Soirées dansante

Soirées danses en ligne avec André Trépanier, animation, moitié-moitié et breuvages en vente sur place.  
Billets

Danse en ligne	Octobre et Décembre	CRC St-Donat	10\$
----------------	---------------------	--------------	------

Zumba	Octobre	CRC St-Donat	10\$
-------	---------	--------------	------

## Donjons et dragons

Venez jouer à Donjons et Dragons, qui est un jeu de rôle sur table de genre médiéval fantastique. Vous n'avez jamais joué ce n'est pas grave, notre DM va vous montrer.

Donjons et dragons	Octobre	CRC St-Donat	5\$
--------------------	---------	--------------	-----

## Conférence

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

Trucs et astuces pour un budget équilibré	Novembre	CRC St-Donat	GRATUIT
---	----------	--------------	---------

## Peinture avec l'encre à l'alcool

Venez apprendre à faire de la peinture avec l'encre à l'alcool.

Technique avec l'encre à l'alcool	Décembre	CRC St-Donat	10\$
-----------------------------------	----------	--------------	------



## NOUVEAUTÉ

### Forfait fête d'anniversaire

Le CRC St-Donat vous propose des forfaits anniversaires avec animation et thématique.

- Un sac à surprises pour tous les enfants
- Des bougies, des assiettes, des ustensiles, des chapeaux et des serviettes de table

Pour plus d'information:  
514-253-8913



Centre récréatif  
et communautaire

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

www.crcstdonat.org

# Programmation automne 2020



**Inscriptions en ligne:**

[www.crcstdonat.org](http://www.crcstdonat.org), dès le 31 août, 9h00

**Sur place, au centre:**

6547, rue de Marseille, du 8 au 11 septembre, 9h00

**Inscriptions jusqu'au 2 octobre 2020**

(514) 253-8913 [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.»

## ASSEMBLEE GENERALE 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. Confirmez votre présence au bureau d'accueil. Au plaisir de se rencontrer à ce moment.

DATE : LUNDI LE 21 SEPTEMBRE 2020

HEURE : 18H30

LIEU : 6547, RUE DE MARSEILLE



## LES MODALITES

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 2 octobre 2020**

## LIEUX DES ACTIVITES ET DATES DES INSCRIPTIONS

**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

**Inscription sur place:**

**De septembre à octobre:**

Lundi au vendredi :8h30 à 16h30

Mercredi 9 et 16 septembre: 8h30 à 19h00

### Pickleball NOUVEAUTÉ

Pickleball libre. Le pickleball est souvent présenté comme un sport de raquette nord-américain qui combine des éléments du tennis, du badminton et du tennis de table.

Multi-niveau Samedi 9h0 à 10h30 Édouard-Montpetit 95\$

### Qi gong NOUVEAUTÉ

Le Qi gong est une gymnastique traditionnelle chinoise fondée sur la connaissance et la maîtrise du souffle et qui associe mouvements lents, exercices respiratoires et concentration.

Multi-niveau Vendredi 10h00 à 12h00 CRC St-Donat 100\$

### Yoga

Exercices simples et techniques respiratoires permettant une meilleure flexibilité corporelle.

Multi-niveau Mercredi 9h30 à 11h00 CRC St-Donat 105\$

### Zumba Gold

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

Multi-niveau Mardi 12h30 à 13h30 CRC St-Donat (Extérieur) 95\$ pour 1 cours ou

Multi-niveau Jeudi 18h00 à 19h00 CRC St-Donat 160\$ pour les deux

## PROGRAMMATION EN LIGNE

### Yoga en ligne NOUVEAUTÉ

Exercices simples et techniques respiratoires permettant une meilleure flexibilité corporelle, vis-à-vis la plateforme **Zoom**.

Multi-niveau Lundi 19h00 à 20h30 En ligne 75\$

### Zumba en ligne NOUVEAUTÉ

Venez-vous mettre en forme par la danse et le plaisir, vis-à-vis la plateforme **Zoom**.

Multi-niveau Vendredi 18h30 à 19h30 En ligne 60\$

### Zumba gold en ligne NOUVEAUTÉ

Zumba sans saut, chorégraphie dynamiques et adaptées. Idéal pour la remise en forme, vis-à-vis la plateforme **Zoom**.

Multi-niveau Mercredi 13h30 à 14h30 En ligne 60\$

### Stretching et relaxation NOUVEAUTÉ

Venez-vous relaxer et apprendre comment vous étirez pour relâcher votre stress et vos tensions de la journée, vis-à-vis la plateforme **Zoom**.

Multi-niveau Jeudi 19h30 à 21h00 En ligne 75\$



SUIVEZ NOUS SUR  
FACEBOOK ET INSTAGRAM



# PROGRAMMATION ADULTE

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

## Taekwondo **NOUVEAUTÉ**

Apprendre les techniques de base (kata) et le combat du sport d'origine coréenne. **Frais supplémentaires (Costume, ceinture, examen)**

Multi-niveau	Mardi 18h00 à 19h00	CRC St-Donat	95\$
--------------	---------------------	--------------	------

## Yoga

Exercices simples et techniques respiratoires permettant une meilleure flexibilité corporelle.

Multi-niveau	Mercredi 18h00 à 19h30	CRC St-Donat	105\$ pour 1 cours
--------------	------------------------	--------------	--------------------

Multi-niveau	Mercredi 9h30 à 11h00	CRC St-Donat	ou 170\$ pour les deux
--------------	-----------------------	--------------	------------------------

## Volleyball **Matériel inclus.**

Pratique libre.

Multi-niveau	Lundi 20h30 à 22h00	Édouard-Montpetit	70\$
--------------	---------------------	-------------------	------

## Zumba

Venez-vous mettre en forme par la danse et le plaisir

Multi-niveau	Lundi 18h00 à 19h00	CRC St-Donat	95\$ pour 1 cours ou
--------------	---------------------	--------------	----------------------

Multi-niveau	Mercredi 19h00 à 20h00	CRC St-Donat	160\$ pour les deux
--------------	------------------------	--------------	---------------------

## Zumba gold

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

Multi-niveau	Mardi 12h30 à 13h30	CRC St-Donat (Dehors)	95\$ pour 1 cours ou
--------------	---------------------	-----------------------	----------------------

Multi-niveau	Jeudi 18h00 à 19h00	CRC St-Donat	160\$ pour les deux
--------------	---------------------	--------------	---------------------

# 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, les étirements et la musculation

Grouille Rouille	Lundi 9h30 à 10h30	CRC St-Donat	100\$ pour 1 cours
------------------	--------------------	--------------	--------------------

Gym Tonique	Lundi 10h30 à 11h30	CRC St-Donat	ou 165\$ pour les deux
-------------	---------------------	--------------	------------------------

# 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 gratuitement !!!

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

Tirage le 9 octobre 2020



# DATES IMPORTANTES

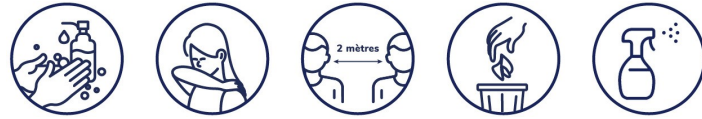
Début des activités: 21 septembre 2020

Férié: 12 octobre, les activités sont suspendues

Fin des activités: 12 décembre 2020

Les activités sont d'une durée de 12 semaines

# INFOS COVID-19



Toute l'équipe du Centre récréatif et communautaire St-Donat est mobilisée afin de vous offrir un environnement sain et sécuritaire. Que vous soyez peu ou très actif, nous savons que les pratiques de loisirs sont très importantes. C'est pour cela qu'au Québec, on bouge, tout en continuant de se protéger.

Dans le contexte de la pandémie de COVID-19, des mesures de protection doivent être mises en place pour protéger la santé de la population lors de la pratique d'activités. Le succès du déconfinement repose sur la capacité des gens à appliquer rigoureusement les consignes sanitaires dans la pratique de leurs activités.

**Si vous présentez des symptômes, avez reçu un résultat positif ou êtes considéré comme contact étroit d'un cas de COVID-19, demeurez à la maison.**

## Avant l'activité

- Planifiez la séquence de vos actions de manière à respecter en tout temps la distanciation physique de deux mètres chez les adultes et un mètre chez les enfants. Si cela ne peut être respecté, le port du masque est obligatoire.
- Les accessoires ou équipements personnels à apporter sont limités au strict minimum (ex: bouteille d'eau, serviette et tapis de yoga) et le partage d'équipement doit être évité.
- Lavez-vous les mains à l'eau et au savon pendant 20 secondes ou avec une solution hydroalcoolique en arrivant et fréquemment par la suite.
- Les vestiaires seront fermés alors nous vous demandons de vous changer chez vous.

## Durant l'activité

- Il n'y aura pas de salle d'attente alors nous vous prions de déposer le participant (enfant ou adulte) à son cours et revenir lui chercher seulement vers la fin de l'activité.
- Respectez en tout temps la règle de distanciation physique de deux mètres (adulte) ou un mètre (enfant), lors des activités, lorsque vous utilisez les toilettes et lorsque vous circulez dans le centre.
- Depuis le 18 juillet 2020, le port du masque ou d'un couvre-visage est obligatoire pour entrer dans le centre, vous pouvez seulement l'enlever durant l'activité ou quand vous entrez dans la salle.
- Les poignées de main, les accolades et tout autre contact physique doivent être évités.

## Après l'activité

- Évitez de flâner sur place et retournez à votre domicile directement.
- Lavez-vous les mains à l'eau et au savon ou avec une solution hydroalcoolique avant de quitter et en arrivant chez vous.

Merci de votre collaboration !!!



## Guitare

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

Multi-niveau	Mercredi 19h30 à 20h30	CRC St-Donat	85\$
--------------	------------------------	--------------	------

## 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	70\$
Multi-niveau	Judi 20h30 à 22h00	Édouard-Montpetit	70\$

## Méditation

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

Multi-niveau	Mardi 20h00 à 21h00	CRC St-Donat	95\$
--------------	---------------------	--------------	------

## Peinture

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

Multi-niveau	Mardi 18h30 à 21 h00	CRC St-Donat	125\$
--------------	----------------------	--------------	-------

## Pilates

Séries d'exercices variées permettant d'activer les muscles, les étirements et la posture.

Multi-niveau	Judi 18h30 à 19h30	CRC St-Donat	95\$
--------------	--------------------	--------------	------

## Pickleball **NOUVEAUTÉ**

Pickleball libre. Le pickleball est souvent présenté comme un sport de raquette nord-américain qui combine des éléments du tennis, du badminton et du tennis de table.

Multi-niveau	Samedi 9h0 à 10h30	Édouard-Montpetit	95\$
--------------	--------------------	-------------------	------

## Power Yoga

Exercices simples et techniques respiratoires permettant une meilleure flexibilité corporelle.

Multi-niveau	Mercredi 19h30 à 21h00	CRC St-Donat	105\$
--------------	------------------------	--------------	-------

## Qi gong **NOUVEAUTÉ**

Le Qui gong est une gymnastique traditionnelle chinoise fondée sur la connaissance et la maîtrise du souffle et qui associe mouvements lents, exercices respiratoires et concentration .

Multi-niveau	Mardi 19h00 à 21h00	CRC St-Donat	100\$
--------------	---------------------	--------------	-------

## Stretching et relaxation

Venez vous relaxer et apprendre comment vous étirez pour relâcher votre stress et vos tensions de la journée.

Multi-niveau	Mardi 18h30 à 20h00	CRC St-Donat	105\$
--------------	---------------------	--------------	-------

# PROGRAMMATION ADULTE

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

Badminton			
Badminton libre. Matériel non inclus, les prix sont par personne.			
Multi-niveau	Lundi 18h30 à 20h30	Édouard-Montpetit	(2h00) 95\$
Multi-niveau	Lundi 20h30 à 22h00	Édouard-Montpetit	(1h30) 75\$
Multi-niveau	Mardi 18h30 à 20h30	Édouard-Montpetit	(2h00) 95\$
Multi-niveau	Mardi 20h30 à 22h00	Édouard-Montpetit	(1h30) 75\$
Multi-niveau	Mercredi 18h30 à 20h30	Édouard-Montpetit	(2h00) 95\$
Multi-niveau	Mercredi 20h30 à 22h00	Édouard-Montpetit	(1h30) 75\$
Multi-niveau	Jeudi 18h30 à 20h30	Édouard-Montpetit	(2h00) 95\$
Multi-niveau	Jeudi 20h30 à 22h00	Édouard-Montpetit	(1h30) 75\$
Cardio-Boxe			
Participez à cette activité mélangeant cardio, boxe et aérobie.			
Multi-niveau	Lundi 19h30 à 20h30	CRC St-Donat	95\$
Danse en ligne dynamique			
Venez danser en ligne et apprendre des pas dynamique.			
Débutant niveau 1	Lundi 18h00 à 19h30	CRC St-Donat	75\$
Débutant niveau 2	Jeudi 19h30 à 21h00	CRC St-Donat	75\$
Dessin			
Apprentissage des techniques de bases de l'art du dessin.			
Multi-niveau	Mercredi 19h30 à 21h00	CRC St-Donat	90\$
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	90\$
Espagnol			
Apprentissage de la base de l'espagnol.			
Débutant	Jeudi 18h00 à 19h30	CRC St-Donat	105\$
Intermédiaire	Jeudi 19h30 à 21h00	CRC St-Donat	105\$
Golf			
Apprentissage de divers aspects du jeu.			
Multi-niveau	Mardi 19h30 à 20h30	Louis-Dupire	140\$

# 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	75\$
Bricolage			
Créations des œuvres et projets de type «Fais-le toi-même».			
9-12 ans	Jeudi 18h00 à 19h00	CRC St-Donat	70\$
Cheerleading			
Apprentissage des bases du cheerleading incluant des acrobaties et des chorégraphies adaptées.			
6-10 ans	Lundi 17h15-18h15	CRC St-Donat	75\$
11-14 ans	Lundi 18h15-19h15	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	65\$
Initiation 4-5 ans	Samedi 10h00 à 11h00	CRC St-Donat	65\$
Hip-hop 6-8 ans	Samedi 11h00 à 12h00	CRC St-Donat	65\$
Hip-hop 9-12 ans	Samedi 12h00 à 13h00	CRC St-Donat	65\$
Dessin 8-12 ans			
Apprentissage de la base de l'art du dessin afin de développer l'imagination et la créativité. (Avoir ses propres matériels (crayon de couleur, crayon de bois, gomme à effacer, cahier, etc.) aucun matériel ne sera prêté)			
Multi-niveau	Mercredi 18h00 à 19h30	CRC St-Donat	80\$
Échecs 8-14 ans <b>NOUVEAUTÉ</b>			
Viens apprendre les bases, tactiques et stratégies du jeu d'échecs			
Multi-niveau	vendredi 17h30-18h30	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	60\$
Expérience Scientifique			
Découverte des notions scientifiques tout en s'amusant.			
9-12 ans	Lundi 18h00 à 19h00	CRC St-Donat	70\$
Guitare 8-12 ans			
Viens apprendre les base de la guitare. <b>Frais à prévoir pour l'instrument.</b>			
Débutant	Mercredi 18h30 à 19h30	CRC St-Donat	75\$

# PROGRAMMATION JEUNESSE

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

Gymnastique rythmique				
Apprentissage des mouvements de gymnastique avec cerceaux et rubans.				
3-5 ans	Lundi 16h30 à 17h15	CRC St-Donat		65\$

Gymnastique au sol				
Apprentissage des mouvements de gymnastiques au sol. Pirouette, poutre, etc.				
3-5 ans	Mercredi 16h30 à 17h15	CRC St-Donat		65\$
6-7 ans	Mercredi 17h15 à 18h15	CRC St-Donat		65\$
8-12 ans	Mercredi 18h15 à 19h15	CRC St-Donat		65\$

Hockey cosom				
Pratique de Hockey Cosom. <b>Matériel inclus.</b>				
6-8 ans	Lundi 17h00 à 18h00	École St-Donat		55\$
9-12 ans	Lundi 18h00 à 19h00	École-St-Donat		55\$

Karaté 6-15 ans				
Apprendre les techniques de base (kata) et le combat, du sport d'origine japonaise, <b>Frais supplémentaires (Costume, ceinture, examen)</b>				
Débutant	Mercredi 17h00 à 18h00	CRC St-Donat		75\$
Intermédiaire	Mercredi 17h00 à 18h00	CRC St-Donat		75\$

Peinture 8-15 ans				
Apprentissage des base de l'art de la peinture afin de développer l'imagination et la créativité.				
Multi-niveau	Mardi 16h30 à 18h00	CRC St-Donat		80\$

Soccer				
Pratique de soccer. <b>Matériel inclus.</b>				
4-5 ans	Jeudi 15h45 à 16h45	CRC St-Donat		55\$
6-7 ans	Jeudi 17h00 à 18h00	École St-Donat		55\$
8-9 ans	Jeudi 18h00 à 19h00	École St-Donat		55\$
10-12 ans	Jeudi 19h00 à 20h00	École St-Donat		55\$

Taekwondo 6-15 ans NOUVEAUTÉ				
Apprendre les techniques de base (kata) et le combat du sport, d'origine coréenne <b>Frais supplémentaires (Costume, ceinture, examen)</b>				
Multi-niveau	Mardi 17h30 à 18h00	CRC St-Donat		75\$

Tennis de table 6-15 ans				
Apprentissage des techniques de base. <b>Matériel inclus.</b>				
Multi-niveau	Samedi 10h30 à 12h00	Édouard-Montpetit		70\$

Zumba enfant NOUVEAUTÉ				
Apprendre à bouger sur des rythmes latinos				
Kids junior (4-7 ans)	Vendredi 17h00-1800	CRC St-Donat		65\$
Kids (8-11 ans)	Vendredi 18h00-19h00	CRC St-Donat		65\$

## PIROUETTE ET CABRIOLE

Le programme de psychomotricité favorise le développement des capacités physiques et intellectuelles de l'enfant.

Pirouette et Cabriole				
6-12 mois	Artichaut l'escargot	Samedi 8h30 à 9h20	CRC St-Donat	55\$
12-18 mois	Camomille la chenille et Persil la fourmi	Samedi 9h30 à 10h20	CRC St-Donat	55\$
18 mois-2,5 ans	Cannelle la coccinelle et Groseille l'abeille	Samedi 10h30 à 11h20	CRC St-Donat	55\$
2,5-4 ans	Fenouil la grenouille et Potiron le papillon	Samedi 11h30 à 12h20	CRC St-Donat	55\$
4 -5 ans	Grande feuille l'écureuil	Samedi 12h30 à 13h20	CRC St-Donat	55\$

## PROGRAMMATION FAMILIALE

Activités physique et libre à faire en famille.

Badminton familial				
Pratique libre, 4 personnes par terrain. Les prix sont affichés par personne. (Pour s'inscrire à cette activité, il est obligatoire de s'inscrire avec un jeune (8-17 ans), c'est-à-dire un minimum d'un adulte avec un jeune.				
Multi-niveau	Lundi 18h30 à 19h30	Édouard-Montpetit		25\$
Multi-niveau	Lundi 19h30 à 20h30	Édouard-Montpetit		25\$

Samedi famille				
Activités libre. La 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 Hip-hop				
Pratique de danse et création de chorégraphies.				
Multi-niveau	Samedi 13h30 à 14h30	CRC St-Donat		70\$

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		65\$