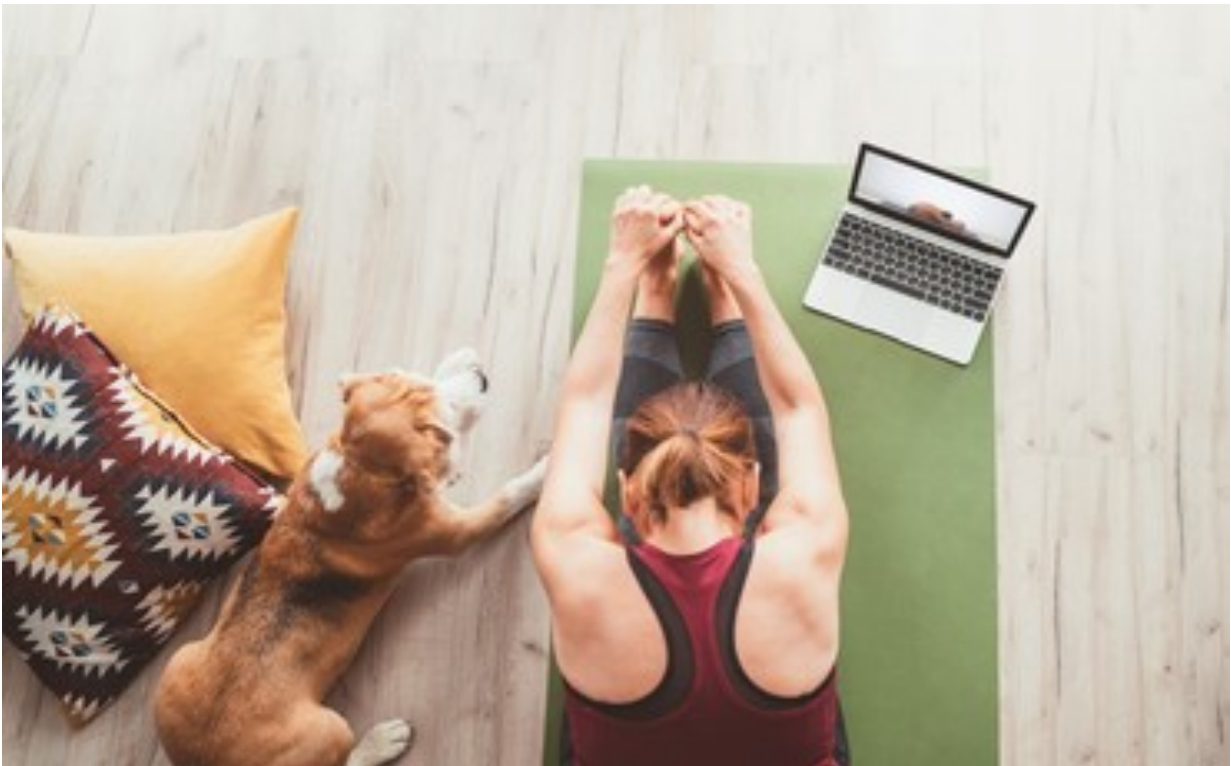




Centre récréatif
et communautaire
**C.R.C.
St-Donat**
www.crcstdonat.org

Programmation virtuelle hiver 2021



Inscriptions en ligne uniquement : www.crcstdonat.org

Du 1er février à partir de 9h00, jusqu'au 14 février 2021.



Fédération québécoise
des centres communautaires
de loisir

Québec

Mercier
Hochelaga-Maisonneuve
Montréal

LES MODALITES

- La session virtuelle est une durée de 4 semaines, soit du 15 février au 14 mars 2021.
- Toutes les inscriptions se feront uniquement en ligne sur le site internet du CRC St-Donat, <http://crcstdonat.org/>.
- **Le paiement sera demandé uniquement lorsque nous aurons atteint un minimum d'inscription à chacun des cours.**
- Toutes les activités sont payables par carte de crédit (Visa ou Mastercard). Aucune demande de remboursement ne sera acceptée.
- Nous nous réservons le droit d'annuler le cours s'il n'y a pas assez d'inscriptions.
- Nous allons vous envoyer le lien *Zoom*, afin que vous puissiez participer au cours à chaque semaine.



INSCRIPTIONS EN LIGNE

Procédure:

- ⇒ Allez sur le site web du CRC St-Donat: www.crcstdonat.org
- ⇒ Appuyer sur le **bouton rouge Inscription**
- ⇒ Ensuite appuyer sur **Se connecter**
- ⇒ Ensuite entrer votre code d'utilisateur et mot de passe



Si vous n'avez pas de compte :

- Appuyer sur créer un compte

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)

****Lorsqu'on vous aura contacté pour le paiement, vous irez à votre compte en ligne et appuyer sur **Mon dossier**, ensuite appuyer sur **Comptes et reçus** ensuite appuyer sur **payer**.**

Support technique:

Si vous éprouvez des difficultés de connexion ou d'inscription, vous pouvez nous contacter par téléphone au (514)-253-8913 poste 230 du **lundi au vendredi de 10h00 à 20h00** ou encore vous pouvez envoyer un courriel à jnguyen@crcstdonat.org en laissant votre nom et numéro de téléphone.

PROGRAMMATION JEUNESSE

Activités d'apprentissages, sportives, culturelles, 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 10h00	Plateforme Zoom	15\$
--------------	---------------------	-----------------	------

Art créatif 6-8 ans

Cours de 30 minutes dans lequel on apprend différentes techniques d'art à travers le dessin, le collage et la peinture (Un thème par cours).

Multi-niveau	Dimanche 11h40-12h10	Plateforme Zoom	10\$
--------------	----------------------	-----------------	------

Brico express 5-9 ans

Cours de 30 minutes de bricolages simples et rapides, la liste du matériel nécessaire sera envoyée aux parents.

Multi-niveau	Dimanche 11h00-11h30	Plateforme Zoom	10\$
--------------	----------------------	-----------------	------

Gym-motricité 4-5 ans

Cours de 30 minutes où les enfants font des échauffements, des étirements, de la musculation et des jeux de motricité avec des accessoires de la maison.

Multi-niveau	Mercredi 16h30-17h00	Plateforme Zoom	10\$
--------------	----------------------	-----------------	------

Gym-motricité 6-8 ans

Cours de 45 minutes incluant des échauffements, des étirements, de la musculation et des jeux de motricité avec des accessoires de la maison.

Multi-niveau	Lundi 17h00-17h45	Plateforme Zoom	12\$
--------------	-------------------	-----------------	------

Gym en rythme 9-10 ans

Cours de 45 minutes incluant des échauffements, de la musculation, du cardio et de la danse.

Multi-niveau	Lundi 17h50-18h35	Plateforme Zoom	12\$
--------------	-------------------	-----------------	------

Danse jeunesse

Mouvements de danse et apprentissage de chorégraphie sur des musiques populaires.

Initiation/danse 4-5 ans	Samedi 10h15-10h45	Plateforme Zoom	10\$
--------------------------	--------------------	-----------------	------

Danse Hip hop 6-9 ans	Samedi 11h00-11h45	Plateforme Zoom	12\$
-----------------------	--------------------	-----------------	------

Taekwondo 6-12 ans

Apprentissage des techniques de base et de combat au sport, d'origine coréenne.

Multi-niveau	Mardi 19h00-20h00	Plateforme Zoom	15\$
--------------	-------------------	-----------------	------

Yoga respiration 7-11 ans

Exercices simples et techniques de respiration permettant une meilleure flexibilité corporelle.

Multi-niveau	Mercredi 17h10-17h55	Plateforme Zoom	12\$
--------------	----------------------	-----------------	------

Zumba kids et kids jr

Entraînement physique avec différents rythmes de danse dynamique.

Zumba kids jr (4-6 ans)	Mardi 16h15-16h45	Plateforme Zoom	10\$
-------------------------	-------------------	-----------------	------

Zumba kids (7-11 ans)	Mardi 17h00-17h45	Plateforme Zoom	12\$
-----------------------	-------------------	-----------------	------

PROGRAMMATION ADO

Activité Ado12-17ans

Yoga ado (12-17 ans)

Exercices simples et techniques de respiration permettant une meilleure flexibilité corporelle.

Multi-niveau Dimanche 13h00-13h45 Plateforme Zoom 12\$

PROGRAMMATION ADULTE

Activités d'apprentissage, sportives et culturelles pour 17 ans et plus

Espagnol

Apprentissage de la base de l'espagnol.

Débutant Jeudi 18h00-19h00 Plateforme Zoom 18\$

Tai chi

Art martial lent et doux où on apprend la détente et l'équilibre.

Multi-niveau Jeudi 18h00-19h00 Plateforme Zoom 18\$

Mise en forme Zen

Cours debout et au sol pour tous les âges, combine Pilates, renforcement musculaire, yoga de base et étirements.

Multi-niveau Lundi 18h45-20h00 Plateforme Zoom 18\$

Mise en forme Zen sur chaise

Cours debout et avec chaise, combine Pilates, renforcement musculaire, yoga de base et étirements.

Multi-niveau Vendredi 12h00-13h15 Plateforme Zoom 18\$

Stretching et relaxation

Apprentissage sur étirements afin de relâcher les stress et les tensions de la journée.

Multi-niveau Lundi 17h30-18h45 Plateforme Zoom 18\$

Power Yoga

Exercices dynamiques et techniques respiratoires permettant une meilleure flexibilité corporelle.

Multi-niveau Mercredi 19h00-20h15 Plateforme Zoom 18\$

Yoga

Exercices lents et techniques respiratoires permettant une meilleure flexibilité corporelle.

Multi-niveau Mercredi 17h30-18h45 Plateforme Zoom 18\$

Yin Yoga

Exercices simples et techniques respiratoires afin de vous détendre et de vous relaxer.

Multi-niveau Vendredi 19h00-20h00 Plateforme Zoom 18\$

PROGRAMMATION ADULTE

Activités d'apprentissage, sportives et culturelles pour 17 ans et plus

Zumba

Entraînement physique par la danse et le plaisir.

Multi-niveau Lundi 18h30-19h30 Plateforme Zoom 18\$

Zumba gold

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

Multi-niveau Jeudi 18h00-19h00 Plateforme Zoom 18\$

PROGRAMMATION AINEE

Activités physiques et artistiques adaptées

Mise en forme Zen pour 55 ans et plus

Cours pour les aînés combine Pilates, renforcements musculaires, yoga de base et étirements.

Multi-niveau Lundi 10h00-11h15 Plateforme Zoom 18\$

Zumba gold

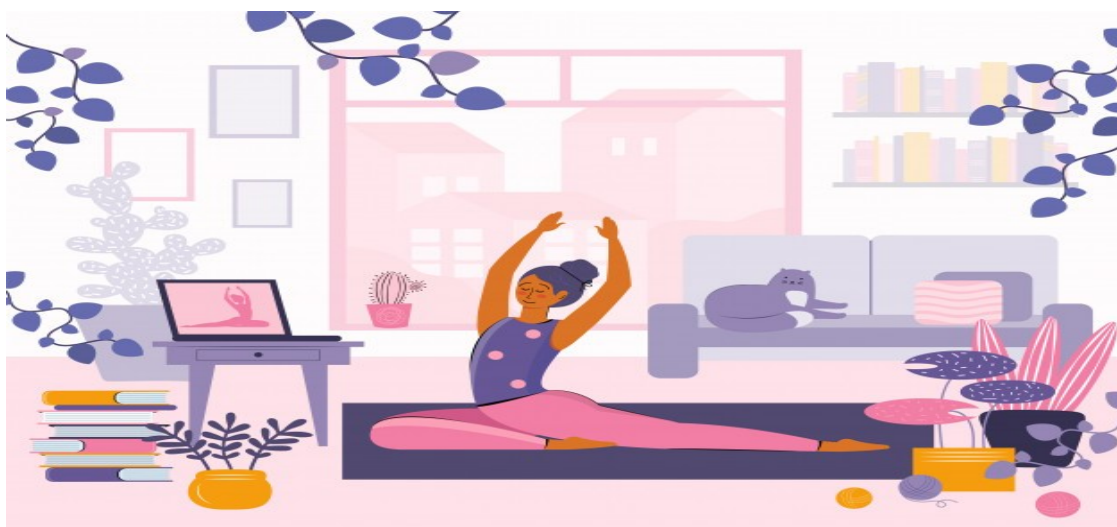
Zumba sans saut, chorégraphies dynamiques et adaptées. Idéal pour la remise en forme.

Multi-niveau Jeudi 18h00-19h00 Plateforme Zoom 18\$

Tai chi Ainée

Art martial lent et doux où on apprend la détente et l'équilibre.

Multi-niveau Mercredi 10h00-11h15 Plateforme Zoom 18\$



SUIVEZ NOUS SUR FACEBOOK
ET INSTAGRAM



UTILISATION ZOOM

C'est quoi Zoom ? :

Zoom est un service de vidéoconférence permettant d'interagir virtuellement à plusieurs.



Matériel nécessaire:

Vous avez trois options, votre ordinateur équipé d'une webcam et d'un micro, votre cellulaire intelligent ou de votre tablette.

Le tutoriel Zoom pour ceux qui utilise un ordinateur est disponible ici: <https://www.youtube.com/watch?v=FczmyqSrN-g>

Le tutoriel Zoom pour ceux qui utilise une tablette ou téléphone Android ou Apple est disponible ici **Le tutoriel Zoom pour ceux qui utilise une tablette ou téléphone Android ou Apple est disponible ici :** <https://www.youtube.com/watch?v=5xysBmrJ1og>

Comment participer à la vidéoconférence ?

Une fois que vous avez installé Zoom, c'est très simple ! Cliquez sur le bouton vert présent dans votre courriel d'invitation. Votre ordinateur va vous proposer de basculer sur l'application Zoom (c'est automatique sur votre cellulaire intelligent). Il vous sera proposé de rentrer votre nom.

