



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

# Programmation printemps extérieure et en ligne 2021



**Inscription ouverte à tous :**

Du 13 avril à partir de 10h00, jusqu'au 25 avril 2021

**Session d'activités:**

Du 24 avril jusqu'au 21 mai



Fédération québécoise  
des centres communautaires  
de loisir

Québec

Mercier  
Hochelaga-Maisonneuve  
Montréal

# LES MODALITES

- Cette session d'activités aura une durée de 4 semaines.
- La session d'activités commencera le 24 avril 2021.
- Toutes les inscriptions se feront uniquement en ligne sur le site internet du CRC St-Donat, <http://crcstdonat.org/>.
- 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.
- Toutes les activités extérieures auront une capacité maximale de 8 personnes.
- Le port du masque sera obligatoire pour les activités extérieures .

**\*\*\*Le point de rencontre pour les activités extérieures sera le petit chapiteau du Parc St-Donat.**



## INSCRIPTIONS EN LIGNE

### Procédure:

- ⇒ Allez sur le site web du CRC St-Donat: [www.crcstdonat.org](http://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 apparaitront 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](mailto:jnguyen@crcstdonat.org) en laissant votre nom et numéro de téléphone.

# PROGRAMMATION JEUNESSE

Activités pour les jeunes entre 6 et 12 ans.

## Activité plein air

Chaque semaine, l'animatrice préparera une activité pour faire en petit groupe de 8 jeunes dans le parc St-Donat.

6-7 ans	Samedi 9h30 à 10h30	Parc St-Donat	15\$
8-9 ans	Samedi 10h45 à 11h45	Parc St-Donat	15\$

## Activité sportive extérieure

Chaque semaine l'animateur animera une activité sportive avec un groupe de 8 jeunes dans le parc St-Donat.

9-10 ans	Samedi 12h00-13h00	Parc St-Donat	15\$
11-12 ans	Samedi 13h15-14h15	Parc St-Donat	15\$

## Taekwondo 6-12 ans extérieur

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

6-12 ans	Vendredi 18h00-19h00	Parc St-Donat	15\$
----------	----------------------	---------------	------

# PROGRAMMATION ADULTE

Activités sportives pour 17 ans et plus

## Mise en forme Zen extérieur

Cours debout et au sol pour tous les âges, combine Pilâtes fonctionnels, renforcement musculaire, yoga de base et étirement.

Multi-niveau	Mercredi 15h00-16h15	Parc St-Donat	18\$
--------------	----------------------	---------------	------

## Power Yoga extérieur

Exercices dynamiques et techniques respiratoires permettant une meilleure flexibilité corporelle.

Multi-niveau	Lundi: 18h00-19h15	Parc St-Donat	18\$
--------------	--------------------	---------------	------

## Power Yoga en ligne

Exercices dynamiques et techniques respiratoires permettant une meilleure flexibilité corporelle.

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

## Yoga matin extérieur

Exercices lents et techniques respiratoires permettant une meilleure flexibilité corporelle.

Multi-niveau	Mardi 9h30-10h45	Parc St-Donat	18\$
--------------	------------------	---------------	------

## Zumba en ligne

Entraînement physique par la danse et le plaisir.

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

# PROGRAMMATION AINEE

## Club de marche

Marche libre, avec accompagnateur: Retrouvez-vous devant le CRC pour marcher en groupe dans le quartier.

Multi-niveau                      Lundi 9h00-10h00                      Quartier Mercier Ouest                      Gratuit

## Mise en forme Zen pour 55 ans et plus

Cours pour les aînés, comprenant renforcements musculaires, étirement et l'équilibre (L'instructeur sera s'adapter à vos besoins). Apportez une chaise si vous en avez besoin.

Multi-niveau                      Mercredi 13h30-14h45                      Parc St-Donat                      18\$

## Zumba gold en ligne

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

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

# PROGRAMMATION FAMILIALE

## Yoga familiale

Exercices simples et techniques de respiration en famille (Minimum 1 adulte avec 1 enfant).

Multi-âge                      Mardi 17h30-18h15                      Parc St-Donat                      10\$

# ATELIER

## Journée de discussions avec le CRC

Venez discuter avec le CRC au parc St-Donat. Apportez une chaise pliante.

Adulte                      Mardi 11 mai 2021 17h00-18h00                      Parc St-Donat                      Gratuit

## Bricolage fête des mères

La liste du matériel pour le bricolage vous sera envoyée par courriel.

6-12 ans                      Samedi 1 mai 2021 10h30-11h30                      Zoom                      5\$



SUIVEZ NOUS SUR  
FACEBOOK ET INSTAGRAM

