



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.
- ⇒ 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 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

