

## 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.

12 et plus                      Octobre et novembre                      CRC St-Donat                      25\$

### Soirées dansantes

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

Adulte                      Octobre et Décembre                      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.

10-14 ans                      Octobre                      CRC St-Donat                      5\$

### Peinture avec l'encre à l'alcool

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

8-12 ans                      Décembre                      CRC St-Donat                      10\$

## LOCATION DE SALLES

Nous disposons de salles disponibles en location pour les organismes à but non lucratif, les associations, les groupes de citoyens, les particuliers et les corporations. Elles sont l'endroit idéal pour vos réunions d'affaires et vos réceptions.



SUIVEZ NOUS SUR  
FACEBOOK ET INS-



Centre récréatif  
et communautaire

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

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

# Programmation automne 2021



**Inscriptions en ligne:**

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

**Sur place, au centre:**

6547, rue de Marseille, du 7 au 10 septembre , 9h00

**Inscriptions jusqu'au 2 octobre 2021**

(514) 253-8913 [crcstdonat@bellnet.ca](mailto:crcstdonat@bellnet.ca)



Fédération québécoise  
des centres communautaires  
de loisir

Québec



Mercier  
Hochelaga-Maisonneuve

Montréal



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

DATE : MARDI LE 21 SEPTEMBRE 2021

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 2021**

## LIEUX DES ACTIVITES

**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

### Zumba

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

Multi-niveau Mardi 18h00 à 19h00 CRC St-Donat

Multi-niveau Mercredi 19h00 à 20h00 CRC St-Donat

100\$ pour 1 cours  
ou 170\$ 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

Mise en forme 55+ Mardi 10h00 à 11h00 CRC St-Donat

Cours pour aînés combine 15 minutes d'aérobic léger sans sauts et des exercices de renforcement musculaire avec ou sans résistance.

Étirements sur chaise Mardi 11h00 à 12h00 CRC St-Donat

100\$ pour 1 cours  
ou 170\$ pour les  
deux

Ce cours complète très bien le précédent mais peut aussi se faire seul. Après un court échauffement, sur chaise ou avec l'aide d'une chaise, le corps en entier sera étiré dans le respect des limites de chacun.

### Pickleball

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 9h00 à 10h30 Édouard-Montpetit 75\$

### Qi gong

Exercices simples et techniques respiratoires permettant une meilleure flexibilité corporelle.

Multi-niveau Vendredi 10h00 à 11h30 CRC St-Donat 105\$

### Yoga

Exercices simples et techniques respiratoires permettant une meilleure flexibilité corporelle.

Multi-niveau Mercredi 9h30 à 11h00 CRC St-Donat 110\$

### Zumba Gold

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

Multi-niveau Mardi 12h30 à 13h30 CRC St-Donat

Multi-niveau Jeudi 18h00 à 19h00 CRC St-Donat

100\$ pour 1 cours  
ou 170\$ pour les  
deux

## Pound **NOUVEAUTÉ**

Entraînement cardio-vasculaire et musculaire où on utilise des bâtons pour taper au sol à la manière d'un joueur de batterie. **(Matériel fourni)**

Multi-niveau Lundi 18h30 à 19h15 CRC St-Donat 95\$

## Pickleball

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 9h00 à 10h30 Édouard-Montpetit 75\$

## Power Yoga

Exercices simples et techniques respiratoires permettant une meilleure flexibilité corporelle.

Multi-niveau Mercredi 19h30 à 21h00 CRC St-Donat 110\$

## Qi gong

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 18h30 à 20h00 CRC St-Donat 105\$

## 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 110\$

## Tabata **NOUVEAUTÉ**

Entraînement rapide et efficace regroupant des exercices en endurance musculaires et cardio vasculaire .

Multi-niveau Samedi 9h00 à 10h00 CRC St-Donat 100\$

## Taekwondo

Apprendre les techniques de base et de combat du sport, d'origine coréenne. **Frais supplémentaires pour le Costume, ceinture, examen et l'affiliation (15\$ ceinture blanche 19\$ ceinture de couleur) .**

Multi-niveau jeudi 18h00 à 19h00 CRC St-Donat 100\$

## Yoga

Exercices simples et techniques respiratoires permettant une meilleure flexibilité corporelle.

Multi-niveau Mercredi 18h00 à 19h30 CRC St-Donat 110\$ pour 1 cours

Multi-niveau Mercredi 9h30 à 11h00 CRC St-Donat ou 180\$ pour les deux

## Volleyball

Pratique libre.

Multi-niveau Lundi 20h30 à 22h00 Édouard-Montpetit 75\$

## Yoga prénatal **NOUVEAUTÉ**

Exercices permettant d'appriivoiser toutes les transformations occasionnées par la grossesse.

Multi-niveau Vendredi 18h30 à 19h30 CRC-st-Donat 100\$

# INSCRIPTIONS EN LIGNE



## - 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 11 octobre 2021



# DATES IMPORTANTES

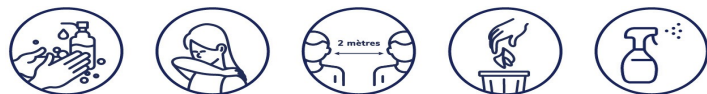
Début des activités: 20 septembre 2021

Férié: 11 octobre, les activités sont suspendues

Fin des activités: 6 décembre 2021

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

- Prévoir votre vaccination des deux doses afin de participer aux activités du centre tel qu'il est recommandé par le gouvernement du Québec.
- 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.
- 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 !!!

Québec 

## Danse en ligne dynamique

Venez danser en ligne et apprendre des pas dynamique.

|                   |                     |              |      |
|-------------------|---------------------|--------------|------|
| Débutant niveau 1 | Lundi 18h30 à 20h00 | CRC St-Donat | 85\$ |
| Débutant niveau 2 | Jeudi 19h30 à 21h00 | CRC St-Donat | 85\$ |

## Dessin

Apprentissage des techniques de bases de l'art du dessin.

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

## Escrime

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

|              |                        |              |       |
|--------------|------------------------|--------------|-------|
| Multi-niveau | Vendredi 18h30 à 20h00 | CRC St-Donat | 100\$ |
|--------------|------------------------|--------------|-------|

## 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\$ |

## Guitare

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

|              |                     |              |      |
|--------------|---------------------|--------------|------|
| Multi-niveau | Lundi 19h00 à 20h00 | CRC St-Donat | 85\$ |
|--------------|---------------------|--------------|------|

## Golf

Apprentissage de divers aspects du jeu. Frais supplémentaire à prévoir.

|              |                     |              |       |
|--------------|---------------------|--------------|-------|
| Multi-niveau | Mardi 19h30 à 20h30 | Louis-Dupire | 145\$ |
|--------------|---------------------|--------------|-------|

## 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 | 75\$ |
| Multi-niveau | Jeudi 20h30 à 22h00    | Édouard-Montpetit | 75\$ |

## Méditation

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

|              |                     |              |       |
|--------------|---------------------|--------------|-------|
| Multi-niveau | Mardi 20h00 à 21h00 | CRC St-Donat | 100\$ |
|--------------|---------------------|--------------|-------|

## Peinture

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

|              |                     |              |       |
|--------------|---------------------|--------------|-------|
| Multi-niveau | Mardi 18h30 à 21h00 | CRC St-Donat | 130\$ |
|--------------|---------------------|--------------|-------|

## Pilates

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

|              |                     |              |       |
|--------------|---------------------|--------------|-------|
| Multi-niveau | Jeudi 18h30 à 19h30 | CRC St-Donat | 100\$ |
|--------------|---------------------|--------------|-------|

# PROGRAMMATION FAMILIALE

Activités physique 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 | 30\$ |
| Multi-niveau | Lundi 19h30 à 20h30 | Édouard-Montpetit | 30\$ |

## Samedi famille

Activités libre. La salle est ouverte pour les familles.

|          |                     |              |         |
|----------|---------------------|--------------|---------|
| Familles | Samedi 9h00 à 12h00 | CRC St-Donat | GRATUIT |
|----------|---------------------|--------------|---------|

## Yoga Familial NOUVEAUTÉ

Yoga parent-enfant (minimum 5 ans). Les prix sont affichés par personnes. (Pour s'inscrire à cette activité, il est obligatoire de s'inscrire avec un jeune (5-17 ans), c'est-à-dire un minimum d'un adulte avec un jeune.

|          |                        |              |      |
|----------|------------------------|--------------|------|
| Familles | Vendredi 17h30 à 18h15 | CRC St-Donat | 50\$ |
|----------|------------------------|--------------|------|

# PROGRAMMATION ADULTE

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

## Anglais

Apprentissage de la base de l'anglais

|              |                      |              |       |
|--------------|----------------------|--------------|-------|
| Multi-niveau | Samedi 10h30 à 12h00 | CRC St-Donat | 105\$ |
|--------------|----------------------|--------------|-------|

## 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 | 100\$ |
|--------------|---------------------|--------------|-------|

# PROGRAMMATION JEUNESSE

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

## Activités sportives NOUVEAUTÉ

Différentes activités sportives au cours de la session

|          |                     |                |      |
|----------|---------------------|----------------|------|
| 6-8 ans  | Lundi 17h00 à 18h00 | École St-Donat | 60\$ |
| 9-12 ans | Lundi 18h00 à 19h00 | École-St-Donat | 60\$ |

## Anglais 9-12 ans

Apprentissage et pratique des bases de l'anglais.

|              |                     |              |      |
|--------------|---------------------|--------------|------|
| Multi-niveau | Samedi 9h00 à 10h30 | CRC St-Donat | 80\$ |
|--------------|---------------------|--------------|------|

## Bricolage

Créations des œuvres et projets de type «Fais-le toi-même».

|          |                     |              |      |
|----------|---------------------|--------------|------|
| 9-12 ans | Jeudi 18h00 à 19h00 | CRC St-Donat | 75\$ |
|----------|---------------------|--------------|------|

## Cheerleading

Apprentissage des bases du cheerleading incluant des acrobaties et des chorégraphies adaptées.

|           |                        |              |      |
|-----------|------------------------|--------------|------|
| 6-10 ans  | Mercredi 17h15 à 18h15 | CRC St-Donat | 75\$ |
| 11-14 ans | Mercredi 18h15 à 19h15 | CRC St-Donat | 75\$ |

## Danse

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

|                    |                      |              |      |
|--------------------|----------------------|--------------|------|
| Tout-petits 3 ans  | Samedi 9h00 à 10h00  | CRC St-Donat | 70\$ |
| Initiation 4-5 ans | Samedi 10h00 à 11h00 | CRC St-Donat | 70\$ |
| Hip-hop 6-8 ans    | Samedi 11h00 à 12h00 | CRC St-Donat | 70\$ |
| Hip-hop 9-12 ans   | Samedi 12h00 à 13h00 | CRC St-Donat | 70\$ |

## 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 | 85\$ |
|--------------|------------------------|--------------|------|

## Échecs 8-14 ans

Viens apprendre les bases, tactiques et stratégies du jeu d'échecs

|              |                      |              |      |
|--------------|----------------------|--------------|------|
| Multi-niveau | Vendredi 17h30-18h30 | CRC St-Donat | 70\$ |
|--------------|----------------------|--------------|------|

## 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 | 70\$ |
|--------------|------------------------|--------------|------|

# PROGRAMMATION JEUNESSE

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

## Expériences Scientifiques

Découverte des notions scientifiques tout en s'amusant.

|          |                     |              |      |
|----------|---------------------|--------------|------|
| 9-12 ans | Lundi 18h00 à 19h00 | CRC St-Donat | 75\$ |
|----------|---------------------|--------------|------|

## Guitare 8-12 ans

Viens apprendre les base de la guitare. **Frais à prévoir pour l'instrument.**

|          |                     |              |      |
|----------|---------------------|--------------|------|
| Débutant | Lundi 18h00 à 19h00 | CRC St-Donat | 80\$ |
|----------|---------------------|--------------|------|

## Gymnastique au sol

Apprentissage des mouvements de gymnastiques au sol. Pirouette, poutre, etc.

|         |                        |              |      |
|---------|------------------------|--------------|------|
| 3-5 ans | Mercredi 16h30 à 17h15 | CRC St-Donat | 70\$ |
|---------|------------------------|--------------|------|

|         |                     |              |      |
|---------|---------------------|--------------|------|
| 3-5 ans | Lundi 16h30 à 17h15 | CRC St-Donat | 70\$ |
|---------|---------------------|--------------|------|

|         |                     |              |      |
|---------|---------------------|--------------|------|
| 6-7 ans | Lundi 17h15 à 18h15 | CRC St-Donat | 70\$ |
|---------|---------------------|--------------|------|

|          |                     |              |      |
|----------|---------------------|--------------|------|
| 8-12 ans | Lundi 18h15 à 19h15 | CRC St-Donat | 70\$ |
|----------|---------------------|--------------|------|

## Jiu Jitsu 6-14 ans

Techniques de combats de jambes et de bras. Frais supplémentaire (Costume, ceinture et examen).

|          |                     |              |      |
|----------|---------------------|--------------|------|
| Débutant | Mardi 17h00 à 18h00 | CRC St-Donat | 80\$ |
|----------|---------------------|--------------|------|

|               |                     |              |      |
|---------------|---------------------|--------------|------|
| Intermédiaire | Mardi 18h00 à 19h00 | CRC St-Donat | 80\$ |
|---------------|---------------------|--------------|------|

## Karaté 6-15 ans

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

|          |                        |              |      |
|----------|------------------------|--------------|------|
| Débutant | Mercredi 16h45 à 17h45 | CRC St-Donat | 80\$ |
|----------|------------------------|--------------|------|

|               |                        |              |      |
|---------------|------------------------|--------------|------|
| Intermédiaire | Mercredi 17h45 à 18h45 | CRC St-Donat | 80\$ |
|---------------|------------------------|--------------|------|

## 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 | 85\$ |
|--------------|---------------------|--------------|------|

## Soccer

Pratique de soccer. **Matériel inclus.**

|         |                     |              |      |
|---------|---------------------|--------------|------|
| 4-5 ans | Jeudi 15h45 à 16h45 | CRC St-Donat | 70\$ |
|---------|---------------------|--------------|------|

|         |                     |                |      |
|---------|---------------------|----------------|------|
| 6-7 ans | Jeudi 17h00 à 18h00 | École St-Donat | 70\$ |
|---------|---------------------|----------------|------|

|         |                     |                |      |
|---------|---------------------|----------------|------|
| 8-9 ans | Jeudi 18h00 à 19h00 | École St-Donat | 70\$ |
|---------|---------------------|----------------|------|

|           |                     |                |      |
|-----------|---------------------|----------------|------|
| 10-12 ans | Jeudi 19h00 à 20h00 | École St-Donat | 70\$ |
|-----------|---------------------|----------------|------|

## Taekwondo 6-15 ans

Apprendre les techniques de base et de combat du sport, d'origine coréenne. **Frais supplémentaires pour le Costume, ceinture, examen et l'affiliation (15\$ ceinture blanche 19\$ ceinture de couleur).**

|              |                     |              |      |
|--------------|---------------------|--------------|------|
| Multi-niveau | Jeudi 17h00 à 18h00 | CRC St-Donat | 80\$ |
|--------------|---------------------|--------------|------|

## Tennis de table 6-15 ans

Apprentissage des techniques de base. **Matériel inclus.**

|              |                      |                   |      |
|--------------|----------------------|-------------------|------|
| Multi-niveau | Samedi 10h30 à 12h00 | Édouard-Montpetit | 75\$ |
|--------------|----------------------|-------------------|------|

## Yoga respiration 7-11 ans NOUVEAUTÉ

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

|              |                        |              |      |
|--------------|------------------------|--------------|------|
| Multi-niveau | Vendredi 16h45 à 17h30 | CRC St-Donat | 70\$ |
|--------------|------------------------|--------------|------|

## Zumba enfant

Apprendre à bouger sur des rythmes latinos

|                   |                        |              |      |
|-------------------|------------------------|--------------|------|
| Kids jr (4-7 ans) | Vendredi 16h45 à 17h30 | CRC St-Donat | 70\$ |
|-------------------|------------------------|--------------|------|

|                 |                        |              |      |
|-----------------|------------------------|--------------|------|
| Kids (8-11 ans) | Vendredi 17h30 à 18h30 | CRC St-Donat | 70\$ |
|-----------------|------------------------|--------------|------|

# 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 | 70\$ |
|-----------|----------------------|--------------------|--------------|------|

|            |   |                     |              |      |
|------------|---|---------------------|--------------|------|
| 12-18 mois | Camomille la chenille et Persil la fourmi | Samedi 9h30 à 10h20 | CRC St-Donat | 70\$ |
|------------|---|---------------------|--------------|------|

|                 |   |                      |              |      |
|-----------------|---|----------------------|--------------|------|
| 18 mois-2,5 ans | Cannelle la coccinelle et Groseille l'abeille | Samedi 10h30 à 11h20 | CRC St-Donat | 70\$ |
|-----------------|---|----------------------|--------------|------|

|           |  |                      |              |      |
|-----------|--|----------------------|--------------|------|
| 2,5-4 ans | Fenouil la grenouille et Potiron le papillon | Samedi 11h30 à 12h20 | CRC St-Donat | 70\$ |
|-----------|--|----------------------|--------------|------|

|          |                           |                      |              |      |
|----------|---------------------------|----------------------|--------------|------|
| 4 -5 ans | Grande feuille l'écureuil | Samedi 12h30 à 13h20 | CRC St-Donat | 70\$ |
|----------|---------------------------|----------------------|--------------|------|

# PROGRAMMATION ADO

## 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 | 70\$ |
|--------------|------------------------|--------------|------|

## Danse Hip-hop

Pratique de danse et création de chorégraphies.

|              |                      |              |      |
|--------------|----------------------|--------------|------|
| Multi-niveau | Samedi 13h30 à 14h30 | CRC St-Donat | 70\$ |
|--------------|----------------------|--------------|------|