

Procédure hivernale: Limitation usage des bottes

Nous désirons vous informer qu'à partir du 22 novembre 2021 jusqu'au 1er avril 2022 la procédure hivernale sera en vigueur. Durant cette période il sera interdit de circuler avec des bottes à plusieurs endroits.

Afin de garder les lieux sécuritaires et propres, les bottes seront acceptées aux endroits suivants: l'entrée principale, les corridors la partie où est installé le tapis au vestiaire. Toutes les salles seront interdites avec des bottes, il s'agit des salles Arcand, de Marseille, Sherbrooke, la cuisine, Cadillac, Langelier, Hochelaga et Radisson.

Il serait préférable que chaque participant apporte ses chaussures lors des activités au Centre.

Toutes les poussettes, traîneaux et sacs à roulettes, devront être laissés sur les tapis de protection dans le vestiaire à l'entrée principale ou dans les corridors du Centre .

Merci de votre collaboration.



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

Programmation hiver 2022



Inscriptions en ligne:

www.crcsrdonat.org, dès le 23 novembre, 9h00

Sur place au centre:

6547, rue de Marseille, dès le 25 novembre, 9h00

Inscriptions jusqu'au 31 janvier 2022

(514) 253-8913 crcstdonat@bellnet.ca

NOTRE MISSION

«Le Centre récréatif et communautaire (C.R.C.) St-Donat a pour mission créer un milieu de vie ouvert et inclusif afin d'offrir à la population et aux utilisateurs, des activités de loisir et des services communautaires répondant à leurs besoins et attentes. »

PARTICIPEZ A LA VITALITE DE NOTRE CENTRE !

Emploi

Nous sommes une équipe multidisciplinaire qui voit aux différents besoins de la clientèle de par notre champ d'expertise diversifié. Envoyez votre CV pour travailler avec nous!

Stage

Nous offrons des possibilités de stages dans un milieu de vie stimulant et convivial avec des valeurs d'entraide et de partage. Proposez nous votre idée de stage de formation!

Bénévolat

Nous comptons sur le soutien de bénévoles qui donnent généreusement de leur temps, un support essentiel dans la réalisation de notre mission. Venez nous voir pour nos besoins!

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 sous la catégorie "Inscription"**);

Aucune demande de remboursement ne sera acceptée 31 janvier 2022

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.

14 et plus	Date à venir	CRC St-Donat	25\$
------------	--------------	--------------	------

Soirées dansantes

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

Billets

Adulte	Date à venir	CRC St-Donat	10\$
--------	--------------	--------------	------

Festival Sportif

Venez vous inscrire pour les préliminaires pour l'escrime et le karaté en vue des Jeux de Montréal.

Escrime	Date à venir	CRC St-Donat	Gratuit
---------	--------------	--------------	---------

Karaté	Date à venir	CRC St-Donat	Gratuit
--------	--------------	--------------	---------

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

PROGRAMMATION AINEE

Activités physiques et artistiques adaptées .

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

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.

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

Qi gong

Exercices simples et techniques respiratoires permettant une meilleure flexibilité corporelle.

Multi-niveau Vendredi 10h00 à 11h30 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

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

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

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.

Pour procéder à la location d'une salle, contactez-nous par téléphone au (514) 253-8913 ou par courriel au crcstdonat@bellnet.ca

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
- ⇒ 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

Tirage le 1er février 2022



DATES IMPORTANTES

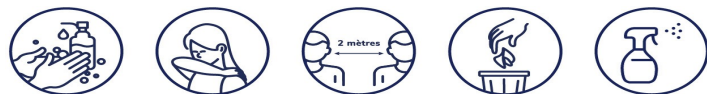
Début des activités: 17 janvier 2022

Fin des activités: 9 avril 2022

Les activités sont d'une durée de 12 semaines

Férié: Lundi 18 avril 2022,

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

- Avoir votre passeport vaccinal si vous êtes âgé de 13 ans et plus.
- Planifiez la séquence de vos actions de manière à respecter en tout temps la distanciation physique d'un mètre. 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.

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 un mètre, 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 !!!



PROGRAMMATION ADULTE

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

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\$
--------------	---------------------	--------------	-------

Pound

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\$
--------------	---------------------	--------------	------

Power Yoga

Exercices dynamiques, simples et techniques respiratoires permettant une meilleure flexibilité corporelle.

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

Qi gong

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

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

Yoga

Exercices simples et techniques respiratoires permettant une meilleure flexibilité corporelle.

Multi-niveau	Mercredi 18h00 à 19h30	CRC St-Donat	110\$ pour 1 cours ou 180\$ pour les deux
--------------	------------------------	--------------	---

Zumba

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

Multi-niveau	Mardi 18h15 à 19h15	CRC St-Donat	100\$ pour 1 cours ou 170\$ pour les deux
Multi-niveau	Mercredi 19h00 à 20h00	CRC St-Donat	

PROGRAMMATION ADULTE

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

Badminton

Badminton libre. Matériel non inclus, les prix sont par personne.

Multi-niveau	Lundi 19h00 à 20h30	Édouard-Montpetit	(1h30) 75\$
Multi-niveau	Lundi 20h30 à 22h00	Édouard-Montpetit	(1h30) 75\$
Multi-niveau	Mardi 19h00 à 20h30	Édouard-Montpetit	(1h00) 75\$
Multi-niveau	Mardi 20h30 à 22h00	Édouard-Montpetit	(1h30) 75\$
Multi-niveau	Mercredi 19h00 à 20h30	Édouard-Montpetit	(1h30) 75\$
Multi-niveau	Mercredi 20h30 à 22h00	Édouard-Montpetit	(1h30) 75\$
Multi-niveau	Jeudi 19h00 à 20h30	Édouard-Montpetit	(1h30) 75\$
Multi-niveau	Jeudi 20h30 à 22h00	Édouard-Montpetit	(1h30) 75\$

Cardio-Boxe

Participez à cette activité mélangeant cardio, boxe et aérobic.

Multi-niveau	Lundi 19h30 à 20h30	CRC St-Donat	100\$
--------------	---------------------	--------------	-------

Danse en ligne dynamique

Venez danser en ligne et apprendre des pas dynamiques.

Débutant niv 2	Jeudi 19h30 à 21h00	CRC St-Donat	85\$
----------------	---------------------	--------------	------

Golf

Apprentissage de divers aspects du jeu.

Multi-niveau	Mardi 19h00 à 20h15	Louis-Dupire	155\$
Multi-niveau	Mardi 20h15 à 21h30	Louis-Dupire	155\$

Guitare

Venez apprendre les bases de cet instrument. **Avoir sa propre guitare.**

Multi-niveau	Lundi 19h00 à 20h00	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	75\$
Multi-niveau	Jeudi 20h30 à 22h00	Édouard-Montpetit	75\$

PROGRAMMATION JEUNESSE

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

Activités sportives

Différentes activités sportives au cours de la session

6-8 ans	Lundi 17h00 à 18h00	CRC St-Donat	60\$
---------	---------------------	--------------	------

Anglais 9-12 ans

Apprentissage et pratique des bases de l'anglais.

Multi-niveau	Samedi 9h30 à 11h00	CRC St-Donat	80\$
--------------	---------------------	--------------	------

Cheerleading

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

6-10 ans	Mercredi 17h15 à 18h15	CRC St-Donat	75\$
----------	------------------------	--------------	------

Danse

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

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\$

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 (crayons 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\$
--------------	------------------------	--------------	------

Escrime 8-12 ans

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

Multi-niveau	Vendredi 17h00 à 18h30	CRC St-Donat	70\$
--------------	------------------------	--------------	------

Guitare 8-12 ans

Viens apprendre les bases de la guitare. **Avoir sa propre guitare**

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

Gymnastique au sol

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

3-5 ans	Mercredi 16h30 à 17h15	CRC St-Donat	70\$
6-7 ans	Lundi 16h15 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\$

PROGRAMMATION JEUNESSE

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

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\$
Débutant et intermédiaire	Mercredi 17h45 à 18h45	CRC St-Donat	80\$

Peinture 8-15 ans

Apprentissage des bases de l'art de la peinture afin de développer l'imagination et la créativité.

Multi-niveau	Mardi 17h00 à 18h30	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	CRC St-Donat	70\$
8-9 ans	Jeudi 18h30 à 19h30	École St-Donat	70\$
10-12 ans	Jeudi 19h30 à 20h30	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 6-12 ans

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

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

Zumba enfant

Apprendre à bouger sur des rythmes latinos

Kids jr (4-7 ans)	Vendredi 16h45 à 17h45	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

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\$

PROGRAMMATION FAMILIALE

Activités 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 19h00 à 20h00	Édouard-Montpetit	30\$
Multi-niveau	Lundi 20h00 à 21h00	Édouard-Montpetit	30\$

Yoga Familial

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\$
----------	------------------------	--------------	------



SUIVEZ NOUS SUR
FACEBOOK ET INSTAGRAM

