



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

Programmation virtuelle hiver 2022



Inscriptions en ligne uniquement : www.crcstdonat.org
Du 17 Janvier à partir de 9h00, jusqu'au 27 janvier 2022.



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 31 janvier au 26 février 2022.
- 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.
- 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

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.

Guitare 8-12 ans

Viens apprendre les base de la guitare.

Multi-niveau	Lundi 18h00-19h00	Plateforme Zoom	25\$
--------------	-------------------	-----------------	------

Gym-motricité

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 6-8 ans	Mercredi 16h30-17h15	Plateforme Zoom	25\$
----------------------	----------------------	-----------------	------

Multi-niveau 9-12 ans	Mercredi 17h30-18h15	Plateforme Zoom	25\$
-----------------------	----------------------	-----------------	------

Taekwondo 6-12 ans

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

Multi-niveau	Samedi 9h30-10h30	Plateforme Zoom	25\$
--------------	-------------------	-----------------	------

Zumba kids et kids jr

Entraînement physique avec différents rythmes de danse dynamique.

Zumba kids jr (4-6 ans)	Vendredi 16h45-17h30	Plateforme Zoom	25\$
-------------------------	----------------------	-----------------	------

Zumba kids (7-12 ans)	Vendredi 17h45-18h30	Plateforme Zoom	25\$
-----------------------	----------------------	-----------------	------

PROGRAMMATION ADULTE

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

Guitare

Viens apprendre les base de la guitare

Multi-niveau	Lundi 19h15-20h15	Plateforme Zoom	35\$
--------------	-------------------	-----------------	------

Power Yoga

Exercices dynamiques et techniques respiratoires permettant une meilleure flexibilité corporelle.

Multi-niveau	Jeudi 18h30-19h45	Plateforme Zoom	35\$
--------------	-------------------	-----------------	------

Yoga

Exercices lents et techniques respiratoires permettant une meilleure flexibilité corporelle.

Multi-niveau	Jeudi 17h00-18h15	Plateforme Zoom	35\$
--------------	-------------------	-----------------	------

Yoga matin

Exercices lents et techniques respiratoires permettant une meilleure flexibilité corporelle.

Multi-niveau	Vendredi 10h00-11h15	Plateforme Zoom	35\$
--------------	----------------------	-----------------	------

Zumba

Entraînement physique par la danse et le plaisir.

Multi-niveau	Mercredi 18h30-19h30	Plateforme Zoom	35\$
--------------	----------------------	-----------------	------

PROGRAMMATION FAMILIALE

Activité à faire en famille

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.

Multi-niveau Mardi 18h00-18h45 Plateforme Zoom 25\$

PROGRAMMATION AINEE

Activités adaptées

Mise en forme 55+

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

Multi-niveau Mardi 10h00-11h00 Plateforme Zoom 35\$

Étirements sur chaise

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.

Multi-niveau Mardi 11h15-12h15 Plateforme Zoom 35\$

Yoga matin

Exercices lents et techniques respiratoires permettant une meilleure flexibilité corporelle.

Multi-niveau Vendredi 10h00-11h15 Plateforme Zoom 35\$

Zumba gold

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

Multi-niveau Mardi 12h30-13h30 Plateforme Zoom 35\$

Multi-niveau Jeudi 18h00-19h00 Plateforme Zoom 35\$



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.

