

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	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.

Adulte	Date à venir	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	Date à venir	CRC St-Donat	5\$
-----------	--------------	--------------	-----

Sculpture en Argile

Création d'objet, animal ou personnage avec de l'argile qui sera peint avec de la gouache en bloc.

8-15 ans	Date à venir	CRC St-Donat	20\$
----------	--------------	--------------	------

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 INSTAGRAM



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

Numériser notre
Programmation à l'aide
de ce code QR



Programmation automne 2022



Inscriptions en ligne:

www.crcstdonat.org, dès le 29 août, 9h00

Sur place, au centre:

6547, rue de Marseille, du 6 au 16 septembre, 9h00 à 16h30
(lundi au vendredi)

Inscriptions jusqu'au 2 octobre 2022



Québec

Mercier
Hochelaga-Maisonneuve
Montréal

NOTRE MISSION

«Le Centre récréatif et communautaire (C.R.C.) St-Donat a pour mission de 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.. »

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 : LUNDI LE 19 SEPTEMBRE 2022

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 sous la catégorie "Inscription"**);

Aucune demande de remboursement ne sera acceptée après le 2 octobre 2022

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 .

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

Journal Créatif (Collimage) NOUVEAUTÉ

Les participants exploreront différents thèmes et diverses techniques en lien avec le journal créatif/collimage. Ils/Elles travailleront avec des étampes, des crayons feutres, des photos, des images de revues, et même du papier fait main.

Multi-niveau Vendredi 17h00-18h30 CRC St-Donat 120\$

Conditionnement physique

Mise en forme 55 ans et plus 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. 110\$ pour 1 cours ou 190\$ pour les deux

Étirements sur chaise Mardi 11h15 à 12h15 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.

Initiation à la tablette NOUVEAUTÉ

Découverte des fonctions de base d'une tablette numérique. Ce cours est une initiation pour tous ceux qui désirent s'initier à l'utilisation de cet outil technologique.

Débutant Lundi 10h00 à 11h00 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 lents, exercices respiratoires et concentration .

Multi-niveau Vendredi 10h00 à 11h30 CRC St-Donat 120\$

Yoga Matin

Enchaînement de postures simples et douces pour étirer le corps progressivement, équilibrer le corps et l'esprit et favoriser concentration et relaxation.

Multi-niveau jeudi 9h30 à 11h00 CRC St-Donat 120\$

Zumba Gold

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

Multi-niveau Mardi 11h00 à 12h00 CRC St-Donat 110\$ pour 1 cours

Multi-niveau Jeudi 18h00 à 19h00 CRC St-Donat ou 190\$ pour les deux

PROGRAMMATION ADULTE

Stretching et relaxation

Venez vous relaxer et apprendre comment vous étirez pour relâcher votre stress et vos tensions de la journée.

Multi-niveau Lundi 18h30 à 20h00 CRC St-Donat 120\$

Taekwondo

Apprendre les techniques de base et de combat du sport, d'origine coréenne. **Frais supplémentaires pour le Costume (69\$) et l'affiliation à taekwondo Québec(30\$) .**

Multi-niveau jeudi 18h00 à 19h00 CRC St-Donat 110\$

Yoga

Recherche d'équilibre entre l'esprit et le corps. Enchaînements doux de postures combinés avec la respiration, contrôle du souffle (pranayama) et moments de détente.

Multi-niveau Mercredi 18h00 à 19h30 CRC St-Donat 120\$

Tabata

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

Multi-niveau Samedi 9h00 à 10h00 CRC St-Donat 110\$

Power Yoga

Issu du hatha yoga, c'est une version plus dynamique. L'enchaînement des postures (asanas) est à un rythme plus soutenu, élimine les toxines, apporte vitalité et tonicité musculaire avec des moments de détente.

Multi-niveau Mercredi 19h30 à 21h00 CRC St-Donat 120\$

Yoga détente en profondeur **NOUVEAUTÉ**

L'objectif est de ralentir, d'avoir une approche méditative pour atteindre une détente maximale et un lâcher prise. On y retrouve en alternance des séquences anti-rigidité, des postures restauratrices et du yoga nidra qui permet de réduire l'anxiété.

Multi-niveau Mardi 18h00 à 19h15 CRC St-Donat 120\$

Yoga Matin

Recherche d'équilibre entre l'esprit et le corps. Enchaînements doux de postures combinés avec la respiration, contrôle du souffle (pranayama) et moments de détente.

Multi-niveau Jeudi 9h30 à 11h00 CRC St-Donat 120\$

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

Multi-niveau Vendredi 18h30 à 19h30 CRC St-Donat

110\$ pour 1 cours ou
190\$ pour les deux

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
- ⇒ 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 11 octobre 2022



DATES IMPORTANTES

Début des activités: 19 septembre 2022

Férié: 10 octobre, les activités sont suspendues

Fin des activités: 10 décembre 2022

Les activités sont d'une durée de 12 semaines

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		65\$
Athlétisme NOUVEAUTÉ				
Apprentissages de l'ensemble des épreuves sportives codifiées comprenant les courses, sauts, lancers, épreuves combinées et marche.				
9-12 ans	Lundi 17h00-18h00	École St-Donat		75\$
Anglais 9-12 ans				
Apprentissage et pratique des bases de l'anglais.				
Niveau 1	Samedi 9h30 à 11h00	CRC St-Donat		85\$
Niveau 2	Samedi 11h00 à 12h30	CRC St-Donat		85\$
Arts Plastiques 9-12 ans NOUVEAUTÉ				
Ce cours offrira la chance de découvrir des médiums et techniques allant du 2D au 3D. Les élèves feront des créations avec le crayon graphite, le pastel sec, le pastel à l'huile, la gouache, et l'argile. Matériel inclus.				
Multi-niveau	Judi 17h30 à 19h00	CRC St-Donat		85\$
Danse				
Mouvements de danse, apprentissage de chorégraphie sur des musiques populaires.				
Tout-petits 3 ans	Samedi 9h00 à 10h00	CRC St-Donat		75\$
Initiation 4-5 ans	Samedi 10h00 à 11h00	CRC St-Donat		75\$
Hip-hop 6-8 ans	Samedi 11h00 à 12h00	CRC St-Donat		75\$
Hip-hop 9-12 ans	Samedi 12h00 à 13h00	CRC St-Donat		75\$
Cheerleading				
Apprentissage des bases du cheerleading incluant des acrobaties et des chorégraphies adaptées.				
6-14 ans	Lundi 19h15 à 20h15	CRC St-Donat		75\$
Dessin 9-12 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 de dessin, etc..))				
Multi-niveau	Mercredi 18h00 à 19h30	CRC St-Donat		85\$

PROGRAMMATION ADULTE

Espagnol				
Apprentissage de la base de l'espagnol.				
Débutant	Judi 18h00 à 19h30	CRC St-Donat		120\$
Golf				
Apprentissage de divers aspects du jeu.				
Multi-niveau	Mardi 19h00 à 20h15	Louis-Dupire		165\$
Multi-niveau	Mardi 20h15 à 21h30	Louis-Dupire		165\$
Guitare				
Venez apprendre les bases de cet instrument. Avoir sa propre guitare				
Multi-niveau	Lundi 18h00 à 19h00	CRC St-Donat		110\$
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		80\$
Multi-niveau	Judi 20h30 à 22h00	Édouard-Montpetit		80\$
Méditation				
Apprentissage de la méditation par la respiration, la posture et le lâcher prise.				
Multi-niveau	Mardi 20h00 à 21h00	CRC St-Donat		110\$
Peinture				
Création d'une œuvre unique accompagnée de notre professeure d'art.				
Multi-niveau	Mardi 18h30 à 21h00	CRC St-Donat		145\$
Pilates				
Séries d'exercices variées permettant d'activer les muscles, les étirements et la posture.				
Multi-niveau	Judi 18h30 à 19h30	CRC St-Donat		110\$
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		105\$
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		120\$

PROGRAMMATION ADULTE

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

Anglais			
Ce cours a pour but d'introduire l'élève à l'Anglais de manière graduelle de sorte qu'il/elle acquerra un bon vocabulaire. L'achat d'un manuel et d'un dictionnaire sera requis pour pratiquer les leçons de grammaire et de prononciation. Des notes de cours seront fournies à chaque leçon.			
Débutant	Mercredi 18h00 à 19h30	CRC St-Donat	120\$
Aérobic			
Participez à cette activité mélangeant cardio, boxe et aérobic.			
Multi-niveau	Lundi 19h30 à 20h30	CRC St-Donat	110\$
Badminton			
Badminton libre. Matériel non inclus, les prix sont par personne.			
Multi-niveau	Lundi 18h30 à 20h30	Édouard-Montpetit	(2h00) 105\$
Multi-niveau	Lundi 20h30 à 22h00	Édouard-Montpetit	(1h30) 85\$
Multi-niveau	Mardi 18h30 à 20h30	Édouard-Montpetit	(2h00) 105\$
Multi-niveau	Mardi 20h30 à 22h00	Édouard-Montpetit	(1h30) 85\$
Multi-niveau	Mercredi 18h30 à 20h30	Édouard-Montpetit	(2h00) 105\$
Multi-niveau	Mercredi 20h30 à 22h00	Édouard-Montpetit	(1h30) 85\$
Multi-niveau	Jeudi 18h30 à 20h30	Édouard-Montpetit	(2h00) 105\$
Multi-niveau	Jeudi 20h30 à 22h00	Édouard-Montpetit	(1h30) 85\$
Cardio et musculation NOUVEAUTÉ			
Tonifiez vos muscles, ils seront mis à contribution à l'aide d'accessoires divers et du poids de votre corps.			
Multi-niveau	Jeudi 19h00 à 20h00	CRC St-Donat	110\$
Cuisine NOUVEAUTÉ			
Venez cuisiner des soupes potages, des mets avec protéines animales et avec des protéines végétales (mets végétariens), des salades, des vinaigrettes et des légumineuses ainsi que des desserts. Il sera également abordé la germination et la cuisson de différents produits céréaliers. Nourriture inclus			
Multi-niveau	Mardi 18h30-20h30	CRC St-Donat	195\$
Multi-niveau	Jeudi 18h30-20h30	CRC St-Donat	195\$
Dessin			
Apprentissage des techniques de bases de l'art du dessin.			
Multi-niveau	Mercredi 19h30 à 21h00	CRC St-Donat	120\$
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	120\$

PROGRAMMATION JEUNESSE

Échecs 9-14 ans			
Viens apprendre les bases, tactiques et stratégies du jeu d'échecs			
Multi-niveau	Vendredi 17h30-18h30	CRC St-Donat	75\$
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	80\$
Expériences Scientifiques 9-12 ans			
Découverte des notions scientifiques tout en s'amusant. Matériel inclus			
Multi-niveau	Lundi 18h00 à 19h00	CRC St-Donat	75\$
Guitare 8-12 ans			
Viens apprendre les bases de la guitare. Avoir sa propre guitare.			
Débutant	Lundi 18h00 à 19h00	CRC St-Donat	85\$
Gymnastique au sol			
Apprentissage des mouvements de gymnastiques au sol. Pirouette, poutre, etc.			
6-7 ans	Mercredi 17h00 à 18h00	CRC St-Donat	75\$
3-5 ans	Lundi 16h30 à 17h15	CRC St-Donat	75\$
6-7 ans	Lundi 17h15 à 18h15	CRC St-Donat	75\$
8-12 ans	Lundi 18h15 à 19h15	CRC St-Donat	75\$
Jiu Jitsu 6-12 ans			
Techniques de combats de jambes et de bras. Frais supplémentaire 90\$: Costume, ceinture et examen.			
Débutant	Mardi 17h00 à 18h00	CRC St-Donat	85\$
Intermédiaire	Mardi 18h00 à 19h00	CRC St-Donat	85\$
Karaté 6-15 ans			
Apprendre les techniques de base (kata) et le combat, du sport d'origine japonaise, Frais supplémentaires (170\$: kimono, paire de gants en cuir de combat, paire de soulier en cuir de combat, paire de Shinguard en cuir, support athlétique, un protecteur buccal avec une boîte)			
Débutant	Mercredi 16h45 à 17h45	CRC St-Donat	85\$
Intermédiaire	Mercredi 17h45 à 18h45	CRC St-Donat	85\$
Peinture 8-15 ans			
Apprentissage des bases de l'art de la peinture afin de développer l'imagination et la créativité. Matériel inclus			
Multi-niveau	Mardi 16h30 à 18h00	CRC St-Donat	90\$

PROGRAMMATION JEUNESSE

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

Soccer				
Pratique de soccer. Matériel inclus.				
4-5 ans	Jeudi 15h45 à 16h45	CRC St-Donat		75\$
6-7 ans	Jeudi 17h00 à 18h00	École St-Donat		75\$
8-9 ans	Jeudi 18h00 à 19h00	École St-Donat		75\$
10-12 ans	Jeudi 19h00 à 20h00	École St-Donat		75\$
Théâtre 8-12 ans NOUVEAUTÉ				
Technique de base en art dramatique, improvisation et exercices théâtraux..				
Multi-niveau	Jeudi 17h00 à 18h00	CRC St-Donat		75\$
Yoga respiration 7-11 ans				
Exercices simples et techniques de respiration permettant une meilleure flexibilité corporelle.				
Multi-niveau	Vendredi 16h45 à 17h30	CRC St-Donat		75\$
Tennis de table 6-12 ans				
Apprentissage des techniques de base. Matériel inclus.				
Multi-niveau	Samedi 10h30 à 12h00	Édouard-Montpetit		80\$
Taekwondo 6-14 ans				
Apprendre les techniques de base et de combat du sport, d'origine coréenne. Frais supplémentaires 99\$:pour le Costume et l'affiliation à taekwondo Québec.				
Multi-niveau	Jeudi 17h00 à 18h00	CRC St-Donat		85\$
Zumba enfant				
Apprendre à bouger sur des rythmes latinos				
Kids jr (4-7 ans)	Vendredi 16h45 à 17h30	CRC St-Donat		75\$
Kids (8-11 ans)	Vendredi 17h30 à 18h30	CRC St-Donat		75\$

Joujouthèque

NOUVEAUTÉ

Saviez-vous que nous avons maintenant une joujouthèque? Celle-ci est un système de prêts de jouets et de jeux.
Pour plus d'informations: 514-253-8913 poste 223.



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		80\$
12-18 mois	Camomille la chenille et Persil la fourmi	Samedi 9h30 à 10h20	CRC St-Donat		80\$
18 mois-2,5 ans	Cannelle la coccinelle et Groseille l'abeille	Samedi 10h30 à 11h20	CRC St-Donat		80\$
2,5-4 ans	Fenouil la grenouille et Potiron le papillon	Samedi 11h30 à 12h20	CRC St-Donat		80\$
4-5 ans	Grande feuille l'écureuil	Samedi 12h30 à 13h20	CRC St-Donat		80\$

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		80\$
Danse Hip-hop				
Pratique de danse et création de chorégraphies.				
Multi-niveau	Samedi 13h30 à 14h30	CRC St-Donat		75\$
Jiu Jitsu 13-17 ans NOUVEAUTÉ				
Techniques de combats de jambes et de bras. Frais supplémentaire (Costume, ceinture et examen).				
Multi-niveau	Mardi 19h00 à 20h00	CRC St-Donat		85\$

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		50\$
Multi-niveau	Lundi 19h30 à 20h30	Édouard-Montpetit		50\$
Samedi famille				
Activités libre. La salle est ouverte pour les familles.				
Familles	Samedi 9h00 à 12h00	CRC St-Donat		GRATUIT