

## Procédure hivernale: Limitation usage des bottes

Nous désirons vous informer qu'à partir du 22 novembre 2022 jusqu'au 1er avril 2023 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 2023



### Inscriptions en ligne:

[www.crcsrdonat.org](http://www.crcsrdonat.org), dès le 22 novembre, 9h00

### Sur place au centre:

6547, rue de Marseille, dès le 24 novembre, 9h00

Inscriptions jusqu'au 30 janvier 2023

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

## 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. »

## 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](http://www.crcstdonat.org) sous la catégorie "Inscription"**);

**Aucune demande de remboursement ne sera acceptée 30 janvier 2023**

## 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                      À venir

### **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

### **Journée nationale du sport et de l'activité physique (JNSAP),**

Dans le cadre de la Journée nationale du sport et de l'activité physique (JNSAP), le CRC St-Donat, vous invite à venir bouger, l'activité offerte sera à déterminer.

17 et plus                      Date à venir                      CRC St-Donat                      Gratuit

### **Atelier de mandalas**

Créer un mandala unique avec de la peinture à vitrail.

8 et plus                      Date à venir                      CRC St-Donat                      À venir

### **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 [crctdonat@bellnet.ca](mailto:crctdonat@bellnet.ca)**

# PROGRAMMATION AINEE

Activités physiques et artistiques adaptées .

## Zumba Gold/sans saut

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

## 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



## CONCOURS

Inscrivez-vous en ligne pour courir la chance  
de gagner votre cours gratuitement !!!

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

Tirage le 1er février 2023



### FORMATIONS DAFA

Envie de devenir moniteur de camp de jour?

Inscris toi à la formation DAFA!

Pour plus d'informations appeler au  
(514) 253-8913 post 223

# 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.

## DATES IMPORTANTES

Début des activités: 16 janvier 2023

Fin des activités: 8 avril 2023

Les activités sont d'une durée de 12 semaines

Férié: Lundi 10 avril 2023,

# 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\$
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 12h00	CRC St-Donat		85\$
Danse				
Mouvements de danse, apprentissage de chorégraphie sur des musiques populaires.				
Tout-petit 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\$
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..))				
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. <b>Matériel inclus.</b>				
Multi-niveau	Vendredi 17h00 à 18h30	CRC St-Donat		80\$
Échecs 8-12				
Viens apprendre les bases, tactiques et stratégies du jeu d'échecs. <b>Matériel inclus.</b>				
Multi-niveau	Vendredi 17h30 à 18h30	CRC St-Donat		75\$
Gymnastique au sol				
Apprentissage des mouvements de gymnastiques au sol. Pirouettes, poutre, etc.				
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\$

# PROGRAMMATION ADULTE

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

Yoga détente en profondeur				
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		110\$ pour 1 cours ou 190\$ pour les deux
Multi-niveau	Mercredi 19h00 à 20h00	CRC St-Donat		
Zumba Gold/Sans saut				
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 ou 190\$ pour les deux
Multi-niveau	Jeudi 18h00 à 19h00	CRC St-Donat		

# PROGRAMMATION AINEE

Activités physiques et artistiques adaptées .

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.				
Étirements avec chaise	Mardi 11h15 à 12h15	CRC St-Donat		110\$ pour 1 cours ou 190\$ 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.				

# PROGRAMMATION ADULTE

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

Hockey cosom			
Pratique libre de hockey cosom. Équipes de 10 personnes minimums. Les prix sont par personne et vous devez vous inscrire en équipe.			
Multi-niveau	Mercredi 20h30 à 22h00	Édouard-Montpetit	80\$
Multi-niveau	Jeudi 20h30 à 22h00	Édouard-Montpetit	80\$
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	Jeudi 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. <b>(Matériel fourni)</b>			
Multi-niveau	Lundi 18h30 à 19h15	CRC St-Donat	105\$
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	120\$
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\$
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\$

# 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 90\$ : Costume, ceinture et examen.			
Multi-niveau	Mardi 17h00 à 18h00	CRC St-Donat	85\$
Karaté 6-15 ans			
<b>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, pair de Shinguard en cuir, support athlétique, un protecteur buccal avec une boîte)</b>			
Gr 1	Mercredi 16h45 à 17h45	CRC St-Donat	85\$
Gr 2	Mercredi 17h45 à 18h45	CRC St-Donat	85\$
Soccer			
Pratique de soccer. <b>Matériel inclus.</b>			
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\$
Taekwondo 6-15 ans			
Apprendre les techniques de base et de combat du sport, d'origine coréenne. <b>Frais supplémentaires 99\$: pour le Costume et l'affiliation à taekwondo Québec.</b>			
Multi-niveau	Jeudi 17h00 à 18h00	CRC St-Donat	85\$
Tennis de table 6-12 ans			
Apprentissage des techniques de base. <b>Matériel inclus.</b>			
Multi-niveau	Samedi 10h30 à 12h00	Édouard-Montpetit	80\$
Théâtre 8-12 ans			
Technique de base en art dramatique, improvisation et exercices théâtraux.			
Multi-niveau	Jeudi 17h00 à 18h00	CRC St-Donat	75\$

# PROGRAMMATION ADO

Escrime 13-17 ANS			
Apprentissage des techniques de combat à l'épée, au sabre et au fleuret. <b>Matériel inclus.</b>			
Multi-niveau	Vendredi 18h30 à 20h00	CRC St-Donat	80\$

# 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	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\$

# 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		50\$
Multi-niveau	Mercredi 19h00 à 20h00	Édouard-Montpetit		50\$

## Joujouthèque

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.



SUIVEZ NOUS SUR  
FACEBOOK ET INSTAGRAM



# PROGRAMMATION ADULTE

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

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 aérobie.				
Multi-niveau	Lundi 19h30 à 20h30	CRC St-Donat		110\$
Badminton				
Badminton libre (double ou simple s'il y a de la place). Matériel non inclus, les prix sont par personne.				
Multi-niveau	Lundi 19h00 à 20h30	Édouard-Montpetit	(1h30)	85\$
Multi-niveau	Lundi 20h30 à 22h00	Édouard-Montpetit	(1h30)	85\$
Multi-niveau	Mardi 19h00 à 20h30	Édouard-Montpetit	(1h00)	85\$
Multi-niveau	Mardi 20h30 à 22h00	Édouard-Montpetit	(1h30)	85\$
Multi-niveau	Mercredi 20h30 à 22h00	Édouard-Montpetit	(1h30)	85\$
Multi-niveau	Jeudi 19h00 à 20h30	Édouard-Montpetit	(1h30)	85\$
Multi-niveau	Jeudi 20h30 à 22h00	Édouard-Montpetit	(1h30)	85\$
Cardio et musculation				
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\$
Escrime				
Apprentissage des techniques de combat à l'épée, au sabre et au fleuret. <b>Matériel inclus.</b>				
Multi-niveau	Vendredi 18h30 à 20h00	CRC St-Donat		120\$
Golf				
Apprentissage de divers aspects du jeu. (8 semaines)				
Multi-niveau	Mardi 18h30 à 20h00	Louis-Dupire		165\$
Multi-niveau	Mardi 20h00 à 21h30	Louis-Dupire		165\$