

# Programmation d'activités

Pré-inscription Hiver 2023

**RÉSERVÉE AUX PARTICIPANTS INSCRITS**  
**À L'AUTOMNE 2022.**



Du 14 novembre à 9h00 au 20 novembre jusqu'à 20h00 (En ligne)  
Du 16 au 18 novembre, selon nos heures d'ouverture (En personne)

**Inscrivez-vous en ligne et courez la chance de gagner**  
**vos cours gratuitement!**

**À partir de 9H00 le 14 novembre par internet [www.crcstdonat.org](http://www.crcstdonat.org)**

**Modalités :**

- ✓ La période de pré-inscription est réservée seulement aux participants déjà inscrits à une activité et qui désirent poursuivre la même activité. Si vous manquez la période de pré-inscription, il sera possible de vous inscrire à la session d'hiver 2023 à partir du **mardi 22 novembre 2022 à 9h00.**
- ✓ Toutes les activités sont payables par carte de crédit (Visa et Mastercard), par chèque à l'ordre du C.R.C St-Donat ou en argent. Si vous ne connaissez pas votre code d'utilisateur, veuillez cliquer sur «Mot de passe oublié» ou nous téléphoner.
- ✓ Toute personne qui ne peut 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;
- ✓ Aucune demande de remboursement ne sera acceptée après **le 30 janvier 2023.**
- ✓ **La période de pré-inscriptions est réservée aux participants inscrits à une activité de l'automne 2022;**
- ✓ **Nous nous réservons le droit d'annuler toute inscription non conforme.**
- ✓ La session hiver 2023 se déroulera du lundi 16 janvier au samedi 8 avril 2023.

## Programmation jeunesse

COURS	JOURNÉE	HEURE DE DÉBUT	HEURE DE FIN	DATE DE DÉBUT	DATE DE FIN	COÛT	LIEU
Activités sportives	Lundi	17h00	18h00	16/01/2023	3/04/2023	65\$	CRC St-Donat
Anglais 9-12 ans niv 1	Samedi	9h30	11h00	21/01/2023	8/04/2023	85\$	CRC St-Donat
Anglais 9-12 ans niv 2	Samedi	11h00	12h30	21/01/2023	8/04/2023	85\$	CRC St-Donat
Danse tout-petits 3 ans	Samedi	9h00	10h00	21/01/2023	8/04/2023	75\$	CRC St-Donat
Danse 4-5 ans	Samedi	10h00	11h00	21/01/2023	8/04/2023	75\$	CRC St-Donat
Danse Hiphop 6-8 ans	Samedi	11h00	12h00	21/01/2023	8/04/2023	75\$	CRC St-Donat
Dessin 8-12 ans	Mercredi	18h00	19h30	18/01/2023	5/04/2023	85\$	CRC St-Donat
Escrime 8-12 ans	Vendredi	17h00	18h30	20/01/2023	7/04/2023	80\$	CRC St-Donat
Échecs 8-14 ans	Vendredi	17h30	18h30	20/01/2023	7/04/2023	75\$	CRC St-Donat
Gym au sol 3-5 ans	Lundi	16h30	17h15	16/01/2023	3/04/2023	75\$	CRC St-Donat
Gym au sol 6-7 ans	Lundi	17h15	18h15	16/01/2023	3/04/2023	75\$	CRC St-Donat
Gym au sol 8-10 ans	Lundi	18h15	19h15	16/01/2023	3/04/2023	75\$	CRC St-Donat
Jiu Jitsu 6-14 ans	Mardi	17h00	18h00	17/01/2023	4/04/2023	85\$	CRC St-Donat
Karaté 6-14 ans (Débutant)	Mercredi	16h45	17h45	18/01/2023	5/04/2023	85\$	CRC St-Donat

Karaté 6-14 ans (Débutant et intermédiaire)	Mercredi	17h45	18h45	18/01/2023	5/04/2023	85\$	CRC St-Donat
Soccer 4-5 ans	Jeudi	15h45	16h45	19/01/2023	6/04/2023	75\$	CRC St-Donat
Soccer 6-7 ans	Jeudi	17h00	18h00	19/01/2023	6/04/2023	75\$	École St-Donat
Soccer 8-9 ans	Jeudi	18h00	19h00	19/01/2023	6/04/2023	75\$	École St-Donat
Soccer 10-12 ans	Jeudi	19h00	20h00	19/01/2023	6/04/2023	75\$	École St-Donat
Taekwondo 6-15 ans	Jeudi	19h00	20h00	19/01/2023	6/04/2023	85\$	CRC St-Donat
Tennis de table 6-12 ans	Samedi	10h30	12h00	21/01/2023	8/04/2023	80\$	Édouard- Montpetit
Théâtre 8-12	Jeudi	17h00	18h00	19/01/2023	6/04/2023	75\$	CRC St-Donat

## *Pirouette et cabriole*

COURS	JOURNÉE	HEURE DE DÉBUT	HEURE DE FIN	DATE DE DÉBUT	DATE DE FIN	COÛT	LIEU
Camomille la chenille et Persil la fourmi (12-18 mois)	Samedi	9h30	10h20	19/01/2023	8/04/2023	80\$	CRC St-Donat
Cannelle la coccinelle et Groseille l'abeille (18 mois-2,5 ans)	Samedi	10h30	11h20	19/01/2023	8/04/2023	80\$	CRC St-Donat
Fenouil la grenouille et Potiron le Papillon (2,5 ans à 3,5 ans)	Samedi	11h30	12h20	19/01/2023	8/04/2023	80\$	CRC St-Donat

## *Programmation Ado*

COURS	JOURNÉE	HEURE DE DÉBUT	HEURE DE FIN	DATE DE DÉBUT	DATE DE FIN	COÛT	LIEU
Escrime 13-17 ans	Vendredi	18h30	20h00	20/01/2023	7/04/2023	80\$	CRC St-Donat

## *Programmation adulte*

COURS	JOURNÉE	HEURE DE DÉBUT	HEURE DE FIN	DATE DE DÉBUT	DATE DE FIN	COÛT	LIEU
Anglais	Mercredi	18h00	19h30	18/01/2023	6/04/2023	120\$	CRC St-Donat
Aérobixe	Lundi	19h30	20h30	16/01/2023	3/04/2023	110\$	CRC St-Donat
Badminton	Lundi	19h00	20h30	16/01/2023	3/04/2023	85\$	Édouard-Montpetit
Badminton	Lundi	20h30	22h00	16/01/2023	3/04/2023	85\$	Édouard-Montpetit
Badminton	Mardi	19h00	20h30	17/01/2023	4/04/2023	85\$	Édouard-Montpetit
Badminton	Mardi	20h30	22h00	17/01/2023	4/04/2023	85\$	Édouard-Montpetit
Badminton	Mercredi	20h30	22h00	18/01/2023	5/04/2023	85\$	Édouard-Montpetit
Badminton	Jeudi	19h00	20h30	19/01/2023	6/04/2023	85\$	Édouard-Montpetit
Badminton	Jeudi	20h30	22h00	19/01/2023	6/04/2023	85\$	Édouard-Montpetit

Cardio et musculation	Jeudi	19h00	20h00	19/01/2023	6/04/2023	110\$	CRC St-Donat
Escrime	Vendredi	18h30	20h00	20/01/2023	7/04/2023	120\$	CRC St-Donat
Golf	Mardi	19h00	20h30	17/01/2023	7/03/2023	165\$	École Louis-Dupire
Hockey Cosom	Mercredi	20h30	22h00	18/01/2023	5/04/2023	80\$/pers	Édouard-Montpetit
Hockey Cosom	Jeudi	20h30	22h00	19/01/2023	6/04/2023	80\$/pers	Édouard-Montpetit
Peinture	Mardi	18h30	21h30	17/01/2023	4/04/2023	145\$	CRC St-Donat
Pilates	Jeudi	18h30	19h30	19/01/2023	6/04/2023	110\$	CRC St-Donat
Pound	Lundi	18h30	19h15	16/01/2023	3/04/2023	105\$	CRC St-Donat
Power Yoga	Mercredi	19h30	21h00	18/01/2023	5/04/2023	120\$	CRC St-Donat
Qi gong	Mardi	18h30	20h00	17/01/2023	4/04/2023	120\$	CRC St-Donat
Stretching et relaxation	Lundi	18h30	20h00	16/01/2023	3/04/2023	120\$	CRC St-Donat
Yoga	Mercredi	18h00	19h30	18/01/2023	5/04/2023	120\$	CRC St-Donat
Yoga détente en profondeur	Mardi	18h00	19h15	17/01/2023	4/04/2023	120\$	CRC St-Donat
Yoga Matin	Jeudi	9h30	11h00	18/01/2023	6/04/2023	120\$	CRC St-Donat
Zumba	Mardi	18h00	19h00	17/01/2023	6/04/2023	110\$ ou 2 cours pour 190\$	CRC St-Donat
Zumba	Mercredi	19h00	20h00	18/01/2023	7/04/2023	110\$ ou 2 cours pour 190\$	CRC St-Donat

Zumba gold /sans saut	Mardi	11h00	12h00	17/01/2023	6/04/2023	110\$ ou 2 cours pour 190\$	CRC St-Donat
Zumba gold /sans saut	Jeudi	18h00	19h00	19/01/2023	8/04/2023	110\$ ou 2 cours pour 190\$	CRC St-Donat

### *Programmation aînée*

COURS	JOURNÉE	HEURE DE DÉBUT	HEURE DE FIN	DATE DE DÉBUT	DATE DE FIN	COÛT	LIEU
Mise en forme 55+	Mardi	10h00	11h00	17/01/2023	4/04/2023	110\$ pour 1 cours ou 190\$ pour les deux	CRC St-Donat
Étirements avec chaise	Mardi	11h15	12h15	17/01/2023	4/04/2023	110\$ pour 1 cours ou 190\$ pour les deux	CRC St-Donat
Zumba gold /sans saut	Mardi	11h00	12h00	17/01/2023	4/04/2023	110\$ ou 2 cours pour 190\$	CRC St-Donat
Zumba gold /sans saut	Jeudi	18h00	19h00	19/01/2023	6/04/2023	110\$ ou 2 cours pour 190\$	CRC St-Donat

### *Programmation familiale*

COURS	JOURNÉE	HEURE DE DÉBUT	HEURE DE FIN	DATE DE DÉBUT	DATE DE FIN	COÛT	LIEU
Badminton familiale	Lundi	19h00	20h00	16/01/2023	3/04/2023	50\$ par personne	Édouard- Montpetit
Badminton familiale	mercredi	19h00	20h00	18/01/2023	5/04/2023	50\$ par personne	Édouard- Montpetit