

Adhésions :



Joujouthèque

Saviez-vous que nous avons 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 automne 2023



Inscriptions en ligne:

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

Sur place, au centre:

6547, rue de Marseille, du 5 au 8 septembre, 9h00 à 16h30
(Mardi au vendredi)

Inscriptions jusqu'au 6 octobre 2023



Gouvernement
du Canada

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 : MARDI LE 26 SEPTEMBRE 2023

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

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\$

Confection de cartes de souhaits

Création des cartes pour les temps des fêtes.

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

Distribution de bonbons

Le CRC St-Donat fait une distribution de bonbons le jour de l'Halloween. Venez prendre des photos avec une partie de l'équipe d'animation.

Tous 31 octobre 2023 CRC St-Donat Gratuit

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\$

Salon des artisans

Le CRC St-Donat organise un salon des artisans, dimanche 10 décembre 2023 à partir de 10h00. Si vous êtes intéressés à louer une table pour cet événement, veuillez envoyer un courriel à jnguyen@crcstdonat.org.





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 liane.



- ⇒ 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 apparaitront 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.

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 plus d'informations, nous vous invitons à consulter notre site internet**).

CONCOURS

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

www.crcstdonat.org

Tirage le 11 octobre 2023



DATES IMPORTANTES

Début des activités: 18 septembre 2023

Février: 9 octobre, les activités sont suspendues

Fin des activités: 9 décembre 2023

Les activités sont d'une durée de **12 semaines à part si c'est marqué autrement.**

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 | | 70\$ |
| 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 | | | | |
| 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 | Jeudi 17h30 à 19h00 | CRC St-Donat | | 85\$ |
| Basketball Nouveauté | | | | |
| Pratique de basketball | | | | |
| 8-9 ans | Lundi 17h00 à 18h00 | École St-Donat | | 80\$ |
| 10-12 ans | Lundi 18h00 à 19h00 | École St-Donat | | 80\$ |
| Cheerleading | | | | |
| Apprentissage des bases du cheerleading incluant des acrobaties et des chorégraphies adaptées. | | | | |
| 9-14 ans | Lundi 19h15 à 20h15 | CRC St-Donat | | 80\$ |
| 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 (crayons de couleur, crayons de bois, gomme à effacer, cahier de dessin, etc.). | | | | |
| Multi-niveau | Mercredi 18h00 à 19h30 | 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 | | 80\$ |
| Initiation 4-5 ans | Samedi 10h00 à 11h00 | CRC St-Donat | | 80\$ |
| Hip-hop 6-8 ans | Samedi 11h00 à 12h00 | CRC St-Donat | | 80\$ |
| Hip-hop 9-12 ans | Samedi 12h00 à 13h00 | CRC St-Donat | | 80\$ |

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 |
| 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. | | | | 120\$ pour 1 cours ou 210\$ 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. | | | | |
| Danse en ligne | | | | |
| Venez danser en ligne et apprendre des pas dynamique. | | | | |
| Intermédiaire | Lundi 10h00 à 11h30 | CRC St-Donat | | 96\$ |
| Intermédiaire-Avancé | Vendredi 10h30 à 12h00 | CRC St-Donat | | 96\$ |
| Initiation à la tablette | | | | |
| 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\$ |
| Débutant | Jeudi 14h00 à 15h00 | CRC St-Donat | | 110\$ |
| Peinture libre | | | | |
| Venez peindre et vous détendre librement dans notre salle d'art. | | | | |
| Multi-niveau | Jeudi 13h00 à 15h00 | CRC St-Donat | | 70\$ |
| 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\$ |
| 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\$ |

PROGRAMMATION ADULTE

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

| | | | |
|--|------------------------|--------------|-------|
| 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 combinées 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\$ |
| Théâtre Nouveauté | | | |
| Technique de base en art dramatique, improvisation et exercices théâtraux. | | | |
| Multi-niveau | Jeudi 19h00 à 20h00 | CRC St-Donat | 110\$ |
| Yoga détente en profondeur | | | |
| L'objectif est de ralentir, d'avoir une approche méditative pour atteindre une détente maximale et un lâcher prisé. 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\$ |
| 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 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 19h00 à 20h00 | CRC St-Donat | 110\$ |

PROGRAMMATION JEUNESSE

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

| | | | |
|---|------------------------|--------------|------|
| Échecs 8-14 ans | | | |
| Viens apprendre les bases, tactiques et stratégies du jeu d'échecs. | | | |
| Multi-niveau | Vendredi 17h30 à 18h30 | CRC St-Donat | 80\$ |
| 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 | 85\$ |
| 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 base 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. | | | |
| 3-5 ans | Lundi 16h30 à 17h15 | CRC St-Donat | 80\$ |
| 6-7 ans | Lundi 17h15 à 18h15 | CRC St-Donat | 80\$ |
| 8-12 ans | Lundi 18h15 à 19h15 | CRC St-Donat | 80\$ |
| Jiu Jitsu 6-12 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 | | | |
| 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). | | | |
| Gr1 | Mercredi 16h45 à 17h45 | CRC St-Donat | 85\$ |
| Gr 2 | Mercredi 17h45 à 18h45 | CRC St-Donat | 85\$ |

PROGRAMMATION JEUNESSE

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

| 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\$ |
| Soccer | | | | |
| Pratique de soccer. Matériel inclus. | | | | |
| 4-5 ans | Jeudi 15h45 à 16h45 | CRC St-Donat | | 80\$ |
| 6-7 ans | Jeudi 17h00 à 18h00 | École St-Donat | | 80\$ |
| 8-9 ans | Jeudi 18h00 à 19h00 | École St-Donat | | 80\$ |
| 10-12 ans | Jeudi 19h00 à 20h00 | École St-Donat | | 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\$ |
| 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 | | 85\$ |
| 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 kids 8-11 ans | | | | |
| Apprendre à bouger sur des rythmes latinos. | | | | |
| Multi-niveau | Mardi 17h30 à 18h30 | CRC St-Donat | | 80\$ |

PROGRAMMATION ADULTE

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

| Guitare | | | | |
|--|------------------------|-------------------|--|-------|
| Venez apprendre les bases de cet instrument. Avoir sa propre guitare. | | | | |
| Multi-niveau | Lundi 19h00 à 20h00 | CRC St-Donat | | 110\$ |
| Hockey cosom | | | | |
| Pratique libre d'hockey cosom. Équipes de 10 personnes minimum (Inscription en équipe). | | | | |
| Multi-niveau | Mercredi 20h30 à 22h00 | Édouard-Montpetit | | 80\$ |
| Multi-niveau | Jeudi 20h30 à 22h00 | Édouard-Montpetit | | 80\$ |
| Méditation | | | | |
| Apprentissage de la méditation par la respiration, la posture et le lâcher prise. | | | | |
| Multi-niveau | Mercredi 19h00 à 20h00 | 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 | Jeudi 18h30 à 19h30 | CRC St-Donat | | 110\$ |
| Pickleball | | | | |
| Pickleball libre. Matériel non inclus, les prix sont par personne. | | | | |
| Multi-niveau | Jeudi 19h00 à 20h30 | Édouard-Montpetit | | 85\$ |
| Multi-niveau | Jeudi 20h30 à 22h00 | Édouard-Montpetit | | 85\$ |
| 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 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 | 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\$ |

PROGRAMMATION ADULTE

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

| Cuisine | | | |
|--|------------------------|--------------|-------|
| 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 incluse | | | |
| Multi-niveau | Mardi 18h30 à 20h30 | CRC St-Donat | 195\$ |
| Multi-niveau | Jeudi 18h30 à 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\$ |
| Danse sociale Nouveauté | | | |
| La danse sociale est une pratique de danse en groupe ou en couple favorisant l'interaction et la connexion entre les danseurs. | | | |
| Multi-niveau | Mardi 19h00 à 20h00 | CRC St-Donat | 110\$ |
| Danse latine (Salsa et Batchata) Nouveauté | | | |
| Venez découvrir les danses latino telles que la Salsa et la Batchata (10 semaines). | | | |
| Multi-niveau | Mercredi 18h30 à 19h45 | CRC St-Donat | 125\$ |
| Danse cardio Nouveauté | | | |
| Venez-vous mettre en forme par la danse et le plaisir. | | | |
| Multi-niveau | Mercredi 19h00 à 20h00 | CRC St-Donat | 110\$ |
| 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\$ |
| Espagnol | | | |
| Apprentissage de la base de l'espagnol. | | | |
| Niveau 1 | Jeudi 18h00 à 19h30 | CRC St-Donat | 120\$ |
| Niveau 2 | Jeudi 19h30 à 21h00 | 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\$ |

PROGRAMMATION PSYCHOMOTRICITE

Le programme de psychomotricité favorise le développement des capacités physiques et intellectuelles de l'enfant.

| psychomotricité | | | |
|-----------------|----------------------|--------------|------|
| 6-12 mois | Samedi 8h30 à 9h20 | CRC St-Donat | 80\$ |
| 12-18 mois | Samedi 9h30 à 10h20 | CRC St-Donat | 80\$ |
| 18 mois-2,5 ans | Samedi 10h30 à 11h20 | CRC St-Donat | 80\$ |
| 2,5-4 ans | Samedi 11h30 à 12h20 | CRC St-Donat | 80\$ |
| 4 -5 ans | Samedi 12h30 à 13h20 | CRC St-Donat | 80\$ |



PROGRAMMATION ADO

Activités pour les 13 à 17 ans

| | | | |
|--|------------------------|--------------|------|
| 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 | | | |
| Techniques de combats de jambes et de bras. Frais supplémentaires (Costume, ceinture et examen). | | | |
| Multi-niveau | Mardi 18h00 à 19h00 | CRC St-Donat | 85\$ |
| Soirée de jeux de société dirigée Nouveauté | | | |
| Venez jouer à différents jeux de société. | | | |
| Multi-niveau | Mercredi 17h00 à 19h00 | CRC St-Donat | 75\$ |

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 19h00 à 20h00 | Édouard-Montpetit | 50\$ |
| Multi-niveau | Lundi 20h00 à 21h00 | Édouard-Montpetit | 50\$ |
| Samedi famille | | | |
| Activités libre. La salle est ouverte pour les familles. | | | |
| Familles | Samedi 9h00 à 12h00 | CRC St-Donat | GRATUIT |

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 19h00 à 20h30 | Édouard-Montpetit | 85\$ |
| Multi-niveau | Lundi 20h30 à 22h00 | Édouard-Montpetit | 85\$ |
| Multi-niveau | Mercredi 19h00 à 20h30 | Édouard-Montpetit | 85\$ |
| Multi-niveau | Mercredi 20h30 à 22h00 | Édouard-Montpetit | 85\$ |
| Multi-niveau | Jeudi 19h00 à 20h30 | Édouard-Montpetit | 85\$ |
| Multi-niveau | Jeudi 20h30 à 22h00 | Édouard-Montpetit | 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\$ |
| Cardio tambour Nouveauté | | | |
| Entraînement où on utilise des bâtons pour taper sur un gros ballon d'exercice. (Matériel fourni) | | | |
| Multi-niveau | Jeudi 18h00 à 19h00 | CRC St-Donat | 110\$ |



FORMATIONS DAFA

Envie de devenir animateur de camp de jour?
Pour plus d'informations, veuillez appeler au
514-253-8913 poste 223