Procédure hivernale: limitation usage des bottes

Nous désirons vous informer qu'à partir du 22 novembre 2023 jusqu'au 1er avril 2024, 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 et 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, Cadillac, Langelier, Hochelaga et Radisson. La même règle s'applique à la cuisine.

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 2024

Inscriptions en ligne:
www.crcsrdonat.org, dès le 21 novembre 2023, 9h00
Sur place au centre:
6547, rue de Marseille, dès le 23 novembre, 9h00
Inscriptions jusqu'au 3 février 2024
(514) 253-8913 crcstdonat@bellnet.ca

Fédération québécoise des centres communautaires de loisir
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. »

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 sous la catégorie ''Inscription''**);

Aucune demande de remboursement ne sera acceptée après 30 janvier 2024

ATELIERS ET EVENEMENTS

Soirée dansante

Soirées Danse en ligne avec animation, moitié-moitié et breuvages en vente sur place.

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

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 d'initiation au kung-fu

Venez et découvrez l'art martial d'origine chinoise.

16 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 crcstdonat@bellnet.ca

PROGRAMMATION AINEE

Activités physiques et artistiques adaptées .

Danse en ligne			
Venez danser en ligne et apprendre des pas dynamiques.			
Intermédiaire	Lundi 10h00 à 11h30	CRC St-Donat	96$
Intermédiaire-Avancé	Vendredi 10h30 à 12h00	CRC St-Donat	96$
Peinture libre			
Venez peindre et vous détendre librement dans notre salle d'art.			
Multi-niveau	Jeudi 13h00 à 15h00	CRC St-Donat	70$
Zumba Gold/sans saut			
Zumba sans saut, chorégraphies dynamiques et adaptées. Idéal pour la remise en forme.			
Multi-niveau	Mardi 11h00 à 12h00	CRC St-Donat	110$

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
Tirage le 1er février 2024

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 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, et 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: 15 janvier 2024
Fin des activités: 7 avril 2024
Férié: Lundi 1er avril 2024
Les activités sont d'une durée de **12 semaines,**
sauf mention contraire.

PROGRAMMATION JEUNESSE

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

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$

Basketball

Pratique de basketball

8-9 ans	Lundi 17h00 à 18h00	École St-Donat	80$
Niveau 2	Lundi 18h00 à 19h00	École St-Donat	80$

Danse

Mouvements de danse, apprentissage de chorégraphie sur des musiques populaires.

Tout–petit 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$

Dessin 8-12 ans

Apprentissage de la base de l'art du dessin afin de développer l'imagination et la créativité. **Avoir son propre matériel** (crayons de couleur, crayons de bois, gommes à effacer, cahiers, 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. **Matériel inclus**.

Multi-niveau	Vendredi 17h00 à 18h30	CRC St-Donat	85$

Échecs 8-14

Viens apprendre les bases, tactiques et stratégies du jeu d'échecs. **Matériel inclus**.

Multi-niveau	Vendredi 17h30 à 18h30	CRC St-Donat	80$

Gymnastique au sol

Apprentissage des mouvements de gymnastique au sol. Pirouettes, 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$

PROGRAMMATION ADULTE

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

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$

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 19h00 à 20h00	CRC St-Donat	110$

Zumba Gold/Sans saut

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

Multi-niveau	Mardi 11h00 à 12h00	CRC St-Donat	110$

PROGRAMMATION AINEE

Activités physiques et artistiques adaptées.

Conditionnement physique

Mise en forme 55 ans et plus	Mardi 10h00 à 11h00	CRC St-Donat	120$ pour 1 cours ou 210$ pour les deux

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

Étirements avec 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.

PROGRAMMATION ADULTE

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

Golf

Apprentissage de divers aspects du jeu. (8 semaines)

Multi-niveau	Mardi 19h00 à 20h30	Louis-Dupire	165$

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 libre

Venez peindre et vous détendre librement dans notre salle d'art.

Multi-niveau	Mardi 18h30 à 21h00	CRC St-Donat	115$

Pilates

Séries d'exercices variés 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	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$

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$

Power Yoga

Exercices dynamiques, simples et techniques respiratoires permettant une meilleure flexibilité corporelle.

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

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$

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 combat 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 souliers en cuir de combat, paire de Shinguard en cuir, support athlétique, un protecteur buccal avec une boite)

Gr 1	Mercredi 16h45 à 17h45	CRC St-Donat	85$
Gr 2	Mercredi 17h45 à 18h45	CRC St-Donat	85$

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$

Taekwondo 6-15 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$

Tennis de table 6-12 ans

Apprentissage des techniques de base. **Matériel inclus**.

Multi-niveau	Samedi 10h30 à 12h00	Édouard-Montpetit	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	85$

PROGRAMMATION FAMILIALE

Activités à faire en famille.

Badminton familial

Pratique libre, 4 personnes par terrain. Matériel non inclus. 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
Nous demandons la collaboration des participants pour l'installation des filets de badminton si c'est nécessaire.

Multi-niveau	Lundi 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

PROGRAMME DAFA

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

PROGRAMMATION ADULTE

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

Aéroboxe

Participez à cette activité combinant 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.
Nous demandons la collaboration des participants pour l'installation des filets de badminton si c'est nécessaire.

Multi-niveau	Lundi 19h00 à 20h30	Édouard-Montpetit	(1h30) 85$
Multi-niveau	Lundi 20h30 à 22h00	Édouard-Montpetit	(1h30) 85$
Multi-niveau	Mercredi 19h00 à 20h30	Édouard-Montpetit	(1h30) 85$
Multi-niveau	Jeudi 20h00 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$

Cardio Tambour

Entrainement 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$

Danse cardio

Venez vous mettre en forme par la danse et le plaisir.

Multi-niveau	Mercredi 19h00 à 20h00	CRC St-Donat	110$

Danse latine (Salsa et Batchata)

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 sociale

La danse sociale est une pratique de danse en groupe ou en couple favorisant l'interaction et la connexion entre les danseurs.

Débutant niv 1	Mardi 20h00 à 21h00	CRC St-Donat	110$
Débutant niv 2	Mardi 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$