

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

## Programmation hiver 2024



### Inscriptions en ligne:

[www.crcsrdonat.org](http://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](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 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](mailto: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-<br>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](http://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](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, 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. <b>Avoir son propre matériel</b> (crayons de couleur, crayons de bois, gommés 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. <b>Matériel inclus.</b>                                                                                                        |                        |                |  |      |
| Multi-niveau                                                                                                                                                                                            | Vendredi 17h00 à 18h30 | CRC St-Donat   |  | 85\$ |
| Échecs 6-15 ans                                                                                                                                                                                         |                        |                |  |      |
| Viens apprendre les bases, tactiques et stratégies du jeu d'échecs. <b>Matériel inclus.</b>                                                                                                             |                        |                |  |      |
| 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 |  |                                           |
| 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 |  | 120\$ pour 1 cours ou 210\$ 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.

|                                                                                                                                                                                        |                        |                   |  |       |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------|-------------------|--|-------|
| 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. <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      |  | 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                                                                                                                                                                                                                                                                             |                        |                   |  |      |
| <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 souliers en cuir de combat, paire 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      |  | 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. <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\$ |

# 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 |  | 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.

## Aérobix

Participez à cette activité combinant cardio, boxe et aérobix.

|              |                     |              |       |
|--------------|---------------------|--------------|-------|
| 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

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\$ |
|--------------|---------------------|--------------|-------|

## 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 Bachata)

Venez découvrir les danses latino telles que la Salsa et la Bachata (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\$ |
|--------------|------------------------|--------------|-------|