

Adhésions :



Centre récréatif  
et communautaire  
**C.R.C.  
St-Donat**  
www.crcstdonat.org

Numériser notre  
Programmation Automne 2024 à  
l'aide de ce code QR



# Programmation automne 2024



## Joujouthèque

Saviez-vous que nous avons une joujouthèque? Celle-ci est un système de prêts de jouets et de jeux.  
Pour plus d'information: 514-253-8913 poste 223.



SUIVEZ NOUS SUR  
FACEBOOK ET INSTAGRAM



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.trices, 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 : MERCREDI LE 18 SEPTEMBRE 2024

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](http://www.crcstdonat.org) sous la catégorie "Inscriptions en ligne"**);

## 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

## Marché de Noël et célébrations en famille

Le C.R.C St-Donat vous convie à ses célébrations du temps des fêtes qui se tiendront dans ses locaux, **dimanche le 24 novembre 2024, de 10h à 15h30.**

Vous pourrez magasiner vos cadeaux dans notre marché mettant de l'avant une trentaine d'exposant.e.s. Également, les familles pourront s'amuser dans le royaume de Noël en profitant de diverses animations telle qu'une station de bricolage.

Plus d'information et de surprises à venir! Réservez tout de suite cette date à votre agenda.

### **Vous souhaitez exposer votre marchandise?**

Contactez la responsable de l'événement:

Fannie Groulx

514-253-8913 poste 223

**DÉCORATIONS**  
**CRÉATIONS**  
**PRODUITS LOCAUX**  
**PRIX DE PRÉSENCE**  
**ANIMATION POUR LES ENFANTS**

**MARCHÉ DE NOËL**  
DU C.R.C ST-DONAT

**24/11**  
10H À 15H30

**DU PLAISIR POUR TOUTE LA FAMILLE!**

# ATELIERS ET EVENEMENTS

## Atelier d'initiation a la tablette—Première partie

Découvrir et comprendre comment utiliser sa tablette électronique. Par Edu Gopro.  
**Sur inscription seulement**

Tous.tes                      Lundi 7 octobre à 13h00                      CRC St-Donat                      25\$

## Atelier d'initiation au téléphone intelligent—Première partie

Découvrir et comprendre comment utiliser son téléphone intelligent. Par Edu Gopro.  
**Sur inscription seulement**

Tous.tes                      Lundi 4 novembre à 13h00                      CRC St-Donat                      25\$

## Atelier de tablette et de téléphone intelligent—Deuxième partie

Défis sur tablettes et téléphones intelligents. Par Edu Gopro. **Sur inscription seulement**

Tous.tes                      Lundi 2 décembre à 13h00                      CRC St-Donat                      25\$

## Cours d'autodéfense pour femmes et adolescentes

Cours d'autodéfense par le professionnel George Manoli. Développement de la confiance en soi a travers des simulations d'agression. Session de 6 cours de 1h30. **Sur inscription seulement**

12 ans et plus                      Début le 23 octobre 2024                      CRC St-Donat                      À venir

## Fête d'Halloween: Distribution de bonbons

Distribution de bonbons et prise de photos dans notre décor effrayant en compagnie d'une partie de l'équipe d'animation.

Tous.tes                      31 octobre 2024                      CRC St-Donat                      Gratuit

## Un après-midi au coin du feu: Contes de Noël avec Joyeuse

Réunissez-vous en famille dans une ambiance chaleureuse. Joyeuse vous fera voyager au travers de contes de Noël. (Idéal pour les enfants de 3 à 10 ans)

Tous.tes                      Samedi 7 décembre 2024 à 13h00                      CRC St-Donat                      Gratuit



# INSCRIPTIONS EN LIGNE

## - Procédure -

www.

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.

**Lors de votre inscription, dans la section « consentement », il est suggéré de consentir à la réception des « courriels de masse » afin de recevoir les informations relatives au cours auxquels vous êtes inscrit.e.s (exemple: report de cours dû à la température).**

Inscriptions en ligne ou sur place uniquement. **Aucune inscription par téléphone.**

# CONCOURS

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

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

Tirage le 11 octobre 2024



# DATES IMPORTANTES

Début des activités: 16 septembre 2024

Férié: 14 octobre, les activités sont suspendues

Fin des activités: 9 décembre 2024

Les activités sont d'une durée de **12 semaines** sauf si indication contraire.

# PROGRAMMATION JEUNESSE

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

<b>Anglais 9-12 ans</b>				
Apprentissage et pratique des bases de l'anglais.				
Niveau 1	Samedi 9h00 à 10h00	CRC St-Donat		85\$
Niveau 2	Samedi 10h00 à 11h00	CRC St-Donat		85\$
<b>Basketball</b>				
Pratique de basketball				
8-9 ans	Lundi 17h00 à 18h00	École St-Donat		85\$
10-12 ans	Lundi 18h00 à 19h00	École St-Donat		85\$
<b>Danse</b>				
Mouvements de danse, apprentissage de chorégraphies sur des musiques populaires.				
Tout-petits 3 ans	Samedi 9h00 à 10h00	CRC St-Donat		85\$
Initiation 4-5 ans	Samedi 10h00 à 11h00	CRC St-Donat		85\$
Hip-hop 6-8 ans	Samedi 11h00 à 12h00	CRC St-Donat		85\$
<b>Danse africaine <b>Nouveauté</b></b>				
Initiation à la danse africaine, apprentissage de chorégraphies Afro, Ndongolo et Coupé décalé.				
6-8 ans	Mardi 17h00 à 18h00	CRC St-Donat		85\$
<b>Dessin: Manga et bande dessinée <b>Nouveauté</b></b>				
Apprentissage des techniques de l'art du manga et de la bande dessinée.				
9-11 ans	Mercredi 18h00 à 19h00	CRC St-Donat		90\$
12-17 ans	Mercredi 19h00 à 20h00	CRC St-Donat		90\$
<b>Éveil musical 2-5 ans <b>Nouveauté</b></b>				
Exploration de la musique de façon ludique: chansons, jeux instrumentaux, activités d'écoute, etc.				
2 à 5 ans	Samedi 9h00 à 10h00	CRC St-Donat		85\$
<b>Échecs 8-14 ans</b>				
Apprentissage des bases et stratégies du jeu d'échecs.				
Multi-niveau	Vendredi 17h30 à 18h30	CRC St-Donat		80\$
<b>Escrime 8-12 ans</b>				
Apprentissages 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\$



## LOCATION DE SALLES

Nous disposons de salles disponibles en location pour les organismes à but non lucratif, les associations, les citoyen.nes, 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.**

## PROGRAMMATION ADULTE

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

Yoga Matin				
Recherche d'équilibre entre l'esprit et le corps. Enchaînement doux de postures combiné à la respiration et moments de détente.				
Multi-niveau	Mercredi 9h30 à 11h00	CRC St-Donat		125\$
Zumba				
Entraînement énergétique combinant danses latines et aérobiques.				
Multi-niveau	Mardi 19h00 à 20h00	CRC St-Donat		115\$

## PROGRAMMATION AINEE

Activités physiques et artistiques adaptées .

Club de marche				
Marche libre, sans guide. Rendez-vous au centre pour marcher en groupe dans le quartier.				
Multi-niveau	Mercredi 10h00 à 11h00	CRC St-Donat		<b>Gratuit</b>
Conditionnement physique				
Mise en forme 55 ans et plus	Mardi 10h00 à 11h00	CRC St-Donat		
Cours pour aînés combinant 15 minutes d'aérobie légère sans sauts et des exercices de renforcement musculaire avec ou sans résistance.				
Souplesse et mobilité 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. Échauffement et étirement en se servant d'une chaise comme point d'appui. *Il ne s'agit pas d'un cours SUR chaise.				
Danse en ligne				
Danse en ligne dans une ambiance dynamique accompagné d'un.e professeur.e.				
Intermédiaire	Lundi 10h00 à 11h30	CRC St-Donat		100\$
Intermédiaire- Avancé	Vendredi 10h30 à 12h00	CRC St-Donat		100\$
Zumba Gold				
Zumba sans saut et chorégraphie adaptée à une clientèle aînée. Idéal pour la remise en forme.				
Multi-niveau	Mardi 11h00 à 12h00	CRC St-Donat		115\$

## PROGRAMMATION JEUNESSE

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

Expériences scientifiques 8-12 ans				
Découverte de la science au travers d'expériences scientifiques ludiques.				
8-12 ans	Samedi 10h00 à 11h00	Édouard-Montpetit		90\$
Gymnastique au sol				
Apprentissage des mouvements de gymnastique au sol. Pirouettes, poutre, etc.				
3-5 ans	Lundi 16h30 à 17h15	CRC St-Donat		85\$
6-7 ans	Lundi 17h15 à 18h15	CRC St-Donat		85\$
8-12 ans	Lundi 18h15 à 19h15	CRC St-Donat		85\$
Karaté 6-15 ans				
Apprentissage des techniques de base et de combat. <b>Frais supplémentaires—170\$: kimono, paire de gants, de souliers de combat et de protèges-tibias en cuir, support athlétique, protecteur buccal avec un étui.</b>				
Gr 1	Mercredi 16h45 à 17h45	CRC St-Donat		90\$
Gr 2	Mercredi 17h45 à 18h45	CRC St-Donat		90\$
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 6-14 ans				
Apprentissage des techniques de base et de combat. <b>Frais supplémentaires—99\$: costume et affiliation à Taekwondo Québec. Prix approximatif.</b> Niveau ceinture jaune et plus: Achat obligatoire d'équipement de protection (à déterminer avec le professeur).				
Multi-niveau	Jeudi 17h00 à 18h00	CRC St-Donat		90\$
Tennis de table 6-12 ans				
Apprentissage des techniques de base. <b>Matériel inclus.</b>				
Multi-niveau	Samedi 10h30 à 12h00	Édouard-Montpetit		85\$
Ukulélé Nouveauté				
Apprentissage des bases du ukulélé et mise en pratique. <b>Apportez votre instrument.</b>				
7-11 ans	Samedi 10h00 à 11h00	CRC St-Donat		85\$
12-17 ans	Samedi 11h00 à 12h00	CRC St-Donat		85\$

# PROGRAMMATION PSYCHOMOTRICITE

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

**La présence d'un.e accompagnateur.trice adulte est requise durant ces activités.**

Le jardin de Pirouette et Cabriole <b>Nouveauté</b>				
18 mois - 2,5 ans	Cannelle la coccinelle et Groseille l'abeille	Samedi 9h00 à 9h45	CRC St-Donat	85\$
2,5 ans - 4 ans	Fenouil la grenouille et Potiron le papillon	Samedi 10h00 à 10h45	CRC St-Donat	85\$
Mouvement et créativité <b>Nouveauté</b>				
Stimulation de l'expression créative et corporelle sous diverses formes ayant pour thématique les oiseaux.				
5 - 10 ans		Samedi 11h00 à 12h00	CRC St-Donat	85\$



# PROGRAMMATION ADULTE

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

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 inclus.</b>				
Multi-niveau		Lundi 18h30 à 19h15	CRC St-Donat	110\$
Qi gong				
Gymnastique traditionnelle chinoise fondée sur la connaissance et la maîtrise du souffle, associant mouvements lents, exercices respiratoires et concentration .				
Multi-niveau		Mardi 18h30 à 20h00	CRC St-Donat	125\$
Taekwondo				
<b>Frais supplémentaires—99\$: costume et affiliation à Taekwondo Québec. Prix approximatif.</b> Niveau ceinture jaune et plus: Achat obligatoire d'équipement de protection (à déterminer avec le professeur).				
Multi-niveau		Jeudi 18h00 à 19h00	CRC St-Donat	110\$
Tricot <b>Nouveauté</b>				
Apprentissage des techniques de tricot de base. Confection d'un foulard. <b>Matériel inclus.</b>				
Débutant		Mardi 19h à 20h	C.R.C St-Donat	90\$
Tricot <b>Nouveauté</b>				
Perfectionnement des techniques de tricot. Confection d'un chandail au choix. <b>Matériel non-inclus.</b>				
Perfectionnement		Mardi 18h à 20h	C.R.C St-Donat	80\$
Yoga				
Recherche d'équilibre entre l'esprit et le corps. Enchaînement doux de postures combiné à la respiration et moments de détente.				
Multi-niveau		Mercredi 18h00 à 19h30	CRC St-Donat	125\$
Yoga détente en profondeur				
Approche méditative dans le but d'atteindre la détente. Alternance de séquences anti-rigidité, de postures restauratrices et de Yoga Nidra.				
Multi-niveau		Mardi 18h00 à 19h15	CRC St-Donat	125\$
Power Yoga				
Version dynamique du Hatha Yoga. Enchaînement de postures à un rythme plus soutenu.				
Multi-niveau		Mercredi 19h30 à 21h00	CRC St-Donat	125\$

# PROGRAMMATION ADULTE

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

<b>Danse sociale - Initiation a la danse en couple <b>Nouveauté</b></b>			
Initiation à la danse en couple au travers de divers styles de danse. (Il n'est pas nécessaire de s'inscrire en couple)			
Multi-niveau	Mardi 19h00 à 20h00	CRC St-Donat	110\$
<b>Escrime</b>			
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	125\$
<b>Golf</b>			
Apprentissage de divers aspects du jeu (8 semaines).			
Multi-niveau	Mardi 18h30 à 20h00	Louis-Dupire	170\$
Multi-niveau	Mardi 20h00 à 21h30	Louis-Dupire	170\$
<b>Hockey cosom</b>			
Pratique libre d'hockey cosom. Inscription en équipe. Équipe de 10 personnes minimum. Prix par personne.			
Multi-niveau	Mercredi 20h30 à 22h00	Édouard-Montpetit	85\$
Multi-niveau	Jeudi 20h30 à 22h00	Édouard-Montpetit	85\$
<b>Peinture</b>			
Création d'une œuvre unique accompagnée de notre professeure d'art..			
Multi-niveau	Mardi 18h30 à 21h00	CRC St-Donat	150\$
<b>Pilates</b>			
Séries d'exercices variées permettant d'activer les muscles, les étirements et la posture.			
Multi-niveau	Jeudi 18h30 à 19h30	CRC St-Donat	115\$
<b>Pickleball</b>			
Pickleball libre. <b>Matériel non inclus.</b> Prix 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	Jeudi 19h00 à 20h30	Édouard-Montpetit	85\$
Multi-Niveau	Jeudi 20h30 à 22h00	Édouard-Montpetit	85\$



*Le jardin de Pirouette et Gabriole se veut une expérience immersive, permettant aux parents de vivre avec leurs enfants des moments privilégiés en réalisant des exercices qui permettent aux tout-petits d'acquérir à la fois des habiletés motrices et des habiletés intellectuelles. Conçus pour différents groupes d'âge, les activités et les ateliers proposés favorisent, entre autres, le développement du tonus musculaire, de l'équilibre et de la coordination, l'orientation dans l'espace, la compréhension des notions temporelles et la découverte du rythme, en plus de stimuler la concentration et la mémoire. Les acquis effectués au cours des semaines contribuent ainsi à ce que les enfants développent confiance en eux et estime d'eux-mêmes tout en jetant les bases essentielles à leurs apprentissages futurs.*



# PROGRAMMATION ADO

Activités pour les 13 à 17 ans

## Dessin: Manga et bande-dessinée **Nouveauté**

Apprentissage des techniques de l'art du manga et de la bande-dessinée. **Matériel inclus.**

12-17 ans Mercredi 19h00 à 20h CRC St-Donat 90\$

## Escrime

Apprentissage des techniques de combat à l'épée, au sabre et au fleuret.

13-17 ans Vendredi 18h30 à 20h00 CRC St-Donat 125\$

## Ukulélé **Nouveauté**

Apprentissage des bases du ukulélé et mise en pratique. **Apportez votre instrument.**

12-17 ans Samedi 11h00 à 12h00 CRC St-Donat 85\$

## PROGRAMME



## FORMATIONS DAFA

Envie d'obtenir une formation permettant de devenir animateur.trice de camp de jour? Offert ici-même!

Pour plus d'informations, veuillez appeler au 514-253-8913 poste 223

# 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\$

# PROGRAMMATION ADULTE

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

## Aérobic

Entraînement cardiovasculaire mélangeant boxe et aérobie.

Multi-niveau Lundi 19h30 à 20h30 CRC St-Donat 115\$

## Badminton

Badminton libre (**double ou simple s'il y a de la place**). **Matériel non inclus. Prix 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 85\$

Multi-niveau Lundi 20h00 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

Entraînement utilisant le poids du corps et divers accessoires afin de tonifier la musculature et augmenter l'endurance cardiovasculaire.

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

## Cardio tambour

Entraînement cardiovasculaire où des bâtons sont utilisés pour taper sur un gros ballon d'exercice. **Matériel inclus.**

Multi-niveau Jeudi 18h00 à 19h00 CRC St-Donat 115\$

## Choeur de chant populaire **Nouveauté**

Chœur de chant de chansons populaires accompagné d'un chef de chorale.

Multi-niveau Jeudi 15h45 à 17h15 CRC St-Donat 95\$

## Danse cardio

Mise en forme par la danse et le plaisir.

Multi-niveau Mercredi 19h00 à 20h00 CRC St-Donat 115\$

## Danse latine (Salsa et Batchata)

Découverte des danses latines telles que la Salsa et la Batchata. (10 semaines).

Multi-niveau Mercredi 18h30 à 19h45 CRC St-Donat 130\$