



Adhésions



Vous avez des questions sur la programmation?

Vous souhaitez vous impliquer en tant que bénévole?

Nous avons besoin de vous et vos intérêts nous tiennent à coeur.

N'hésitez pas à contacter Fannie Groulx, coordonnatrice des loisirs.

Téléphone: 514-253-8913 poste 223

Courriel: fgroulx@crcstdonat.org



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



PROGRAMMATION HIVER 2025

Inscriptions dès le 25 novembre à 9h00

En ligne : www.crcstdonat.org

Sur place : 6547, rue de Marseille

Lundi au vendredi, 9h à 16h

Inscriptions jusqu'au 3 février 2025

Places limitées



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.. »

Les modalités

Toutes les activités sont payables lors de l'inscription en argent comptant ou par carte de crédit (visa et Mastercard);

Une activité peut être annulée lorsque le nombre de personnes inscrites 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 "Inscriptions en ligne"**);

Lieux des activités

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, communiquez avec le CRC St-Donat au 514-253-8913.

Dates importantes

Début des activités: 20 janvier 2025

Fin des activités: 12 avril 2025

Les activités sont d'une durée de 12 semaines sauf exception.



**Tu aspires à être animateur.trice de camp de jour?
Nous pouvons te former!**

- **FORMATION LUDIQUE**
- **DIPLÔME EN ANIMATION**
- **RECONNU À L'INTERNATIONAL**

POUR PLUS D'INFORMATION:
FGROULX@CRCSTDONAT.ORG
514-253-8913 POSTE 223



Ateliers et événements

Formation DAFA			
Formation en animation pour les aspirant.e.s animateur.trice.s de camp de jour.			
15 ans et plus	Dates à venir	CRC St-Donat	À venir
Jeu de cartes 500			
Activité hebdomadaire. Rassemblement pour jouer au jeu de cartes 500. Cette activité n'est pas pour les débutants, connaissance du jeu requise.			
18 ans et plus	Jeudi 13h00—16h00	CRC St-Donat	2\$
Atelier L'utilisation d'une boîte courriel			
Apprentissage sur la création et l'utilisation d'une adresse courriel personnelle. Par Edu Gopro. Sur inscription seulement			
Tous.les	Lundi 3 février à 13h00	CRC St-Donat	25\$
Atelier Découvrir l'intelligence artificielle			
Découverte des multiples facettes de l'intelligence artificielle. Par Edu Gopro. Sur inscription seulement			
Tous.les	Lundi 3 mars à 13h00	CRC St-Donat	25\$
Atelier Les réseaux sociaux et leurs objectifs			
Découverte des différents réseaux sociaux et leurs utilités. Par Edu Gopro. Sur inscription seulement			
Tous.les	Lundi 7 avril à 13h00	CRC St-Donat	25\$
Atelier Reconnaître l'hameçonnage			
Informations et astuces pour prévenir la fraude. Par Edu Gopro. Sur inscription seulement			
Tous.les	Lundi 5 mai à 13h00	CRC St-Donat	25\$
Le grand bazar du printemps			
Venez faire des bonnes affaires en offrant une seconde vie à des objets. (Pour y participer en tant que vendeur.se, la location d'une table est coutante.)			
Tous.les	À venir	CRC St-Donat	Gratuit



CRCSTDONAT

Pour connaître tous les détails sur les événements à venir, suivez nous sur Facebook et Instagram!



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 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 météo).



Concours



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

www.crcstdonat.org

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.				
Multiniveaux	Samedi 10h00 à 11h00	CRC St-Donat		85\$
Basketball				
Pratique de basketball				
8-9 ans	Lundi 17h00 à 18h00	École St-Donat		85\$
10-12 ans	18h00 à 19h00	École St-Donat		85\$
Danse				
Mouvements de danse, apprentissage de chorégraphies sur des musiques populaires.				
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\$
Dessin: Manga et bande dessinée Matériel non inclus.				
Apprentissage des techniques de l'art du manga et de la bande dessinée.				
9-17 ans	Mercredi 18h00 à 19h00	CRC St-Donat		90\$
Éveil musical 2-5 ans				
Exploration de la musique de façon ludique: chansons, jeux instrumentaux, activités d'écoute, etc.				
2 à 5 ans	Samedi 9h00 à 9h45	CRC St-Donat		85\$
Échecs 8-14 ans				
Apprentissage des bases et stratégies du jeu d'échecs.				
Multiniveaux	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.				
Multiniveaux	Vendredi 17h00 à 18h30	CRC St-Donat		85\$
Expériences scientifiques 8-12 ans				
Découverte de la science au travers d'expériences scientifiques ludiques.				
8-12 ans	Samedi 10h00 à 11h00	CRC St-Donat		90\$

Location de salles

Nous disposons de salles disponibles en location pour la communauté. Que ce soit 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 de tous genres.

- ⇒ Tarif spécial pour les OSBL
- ⇒ Matériel audiovisuel disponible
- ⇒ Accessibilité pour mobilité réduite
- ⇒ Plusieurs salles disponibles selon vos besoins

Pour plus d'information, consultez le www.crcstdonat.org



Programmation jeunesse

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

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.

Frais supplémentaires—170\$: kimono, paire de gants, de souliers de combat et de protèges-tibias en cuir, support athlétique, protecteur buccal avec un étui.

Gr 1	Mercredi 16h45 à 17h45	CRC St-Donat	90\$
Gr 2	Mercredi 17h45 à 18h45	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\$

Taekwondo 6-14 ans

Apprentissage des techniques de base et de combat.

Frais supplémentaires—99\$: costume et affiliation à Taekwondo Québec. **Prix approximatif.** 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. **Matériel inclus.**

Multiniveaux	Samedi 10h30 à 12h00	Édouard-Montpetit	85\$
--------------	----------------------	-------------------	------

Ukulélé - Intermédiaire

Approfondissement des connaissances de base du ukulélé. **Apportez votre instrument.**

La participation à la session précédente OU des connaissances de base du ukulélé sont requises.

7-17 ans	Samedi 10h00 à 11h00	CRC St-Donat	85\$
----------	----------------------	--------------	------



Programmation psychomotricité

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 Nouveauté				
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\$



Programmation adulte

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

Power Yoga				
Version dynamique du Hatha Yoga. Enchaînement de postures à un rythme plus soutenu.				
Multiniveaux	Mercredi 19h30 à 21h00	CRC St-Donat		125\$
Yoga Matin				
Recherche d'équilibre entre l'esprit et le corps. Enchaînement doux de postures combiné à la respiration et moments de détente.				
Multiniveaux	Mercredi 9h30 à 11h00	CRC St-Donat		125\$
Zumba				
Entraînement énergique combinant danses latines et aérobiques.				
Multiniveaux	Mardi 19h00 à 20h00	CRC St-Donat		115\$

Programmation Aînée

Activités physiques et artistiques adaptées .

Club de marche				
Marche libre, sans guide. Rendez-vous au centre pour marcher en groupe dans le quartier.				
Multiniveaux	Mercredi 10h00 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 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.				
Zumba Gold				
Zumba sans saut et chorégraphie adaptée à une clientèle aînée. Idéal pour la remise en forme.				
Multiniveaux	Mardi 11h00 à 12h00	CRC St-Donat		115\$

Programmation adulte

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

Hockey cosom				
Pratique libre d'hockey cosom. Inscription en équipe. Équipe de 10 personnes minimum. Prix par personne.				
Multi-niveau	Mercredi 20h45 à 22h15	Édouard-Montpetit		85\$
Multi-niveau	Jeudi 21h00 à 22h30	Édouard-Montpetit		85\$
Peinture				
Création d'une œuvre unique accompagnée de notre professeure d'art.				
Multiniveaux	Mardi 18h30 à 21h00	CRC St-Donat		150\$
Pilates				
Séries d'exercices variés permettant d'activer les muscles, les étirements et la posture.				
Multiniveaux	Jeudi 18h30 à 19h30	CRC St-Donat		115\$
Pickleball				
Pickleball libre. Matériel non inclus. Prix par personne				
Multiniveaux	Lundi 19h30 à 21h00	Édouard-Montpetit		85\$
Multiniveaux	Mercredi 19h30 à 20h45	Édouard-Montpetit		80\$
Multiniveaux	Jeudi 19h30 à 21h00	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 inclus.				
Multiniveaux	Lundi 18h30 à 19h15	CRC St-Donat		110\$
Tricot				
Suite de la session d'automne. Développement des apprentissages du tricot. Matériel non inclus. La participation à la session précédente OU des habiletés de base en tricot est requise.				
Intermédiaire	Mardi 19h à 20h	C.R.C St-Donat		90\$
Yoga				
Recherche d'équilibre entre l'esprit et le corps. Enchaînement doux de postures combiné à la respiration et moments de détente.				
Multiniveaux	Mercredi 18h00 à 19h30	CRC St-Donat		125\$



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				
Apprentissage des techniques de l'art du manga et de la bande-dessinée. Matériel non inclus.				
12-17 ans	Mercredi 18h00 à 19h	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				
Approfondissement des connaissances de base du ukulélé. Apportez votre instrument. La participation à la session précédente OU des connaissances de base du ukulélé sont requises.				
7-17 ans	Samedi 10h00 à 11h00	CRC St-Donat		85\$

Programmation familiale

Activités physiques 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.				
Multiniveaux	Lundi 19h30 à 20h30	Édouard-Montpetit		50\$
Multiniveaux	Lundi 20h30 à 21h30	Édouard-Montpetit		50\$

JOUJOUTHÈQUE
DU C.R.C. ST-DONAT

Service de prêt de jeux et de jouets
Possibilité de jouer sur place
Pour tous les âges!

Pour plus d'information, contactez-nous !

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

Programmation adulte

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

Aérobixe				
Entraînement cardiovasculaire mélangeant boxe et aérobie.				
Multiniveaux	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.				
Multiniveaux	Lundi 19h00 à 20h30	Édouard-Montpetit		85\$
Multiniveaux	Lundi 20h30 à 22h00	Édouard-Montpetit		85\$
Multiniveaux	Mercredi 19h00 à 20h30	Édouard-Montpetit		85\$
Multiniveaux	Mercredi 20h30 à 22h00	Édouard-Montpetit		85\$
Multiniveaux	Jeudi 19h00 à 20h30	Édouard-Montpetit		85\$
Multiniveaux	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.				
Multiniveaux	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.				
Multiniveaux	Jeudi 18h00 à 19h00	CRC St-Donat		115\$
Choeur de chant populaire				
Chœur de chant de chansons populaires accompagné d'un chef de chorale.				
Multiniveaux	Jeudi 16h00 à 17h30	CRC St-Donat		95\$
Escrime				
Apprentissage des techniques de combat à l'épée, au sabre et au fleuret. Matériel inclus.				
Multiniveaux	Vendredi 18h30 à 20h00	CRC St-Donat		125\$
Golf				
Apprentissage de divers aspects du jeu. (session de 8 semaines, dès le 28 janvier)				
Multiniveaux	Mardi 19h00 à 20h30	Louis-Dupire		170\$