



Centre récréatif
et communautaire

**C.R.C.
St-Donat**

www.crcstdonat.org

PROGRAMMATION AUTOMNE 2025

Inscriptions

EN LIGNE : dès le 18 août à 9h00
www.crcstdonat.org

SUR PLACE : dès le 2 septembre à 10h00
6547, rue de Marseille
Lundi au vendredi, 9h à 16h



Gouvernement
du Canada

Québec

Mercier
Hochelaga-Maisonneuve
Montréal

ADHÉSIONS



Association des
camps du Québec



**SPORT ET LOISIR
DE L'ÎLE DE MONTRÉAL**



**CONSEIL
QUÉBÉCOIS
DU LOISIR**



Fédération québécoise
des centres communautaires
de loisir



**Chambre
de commerce**
de l'Est de Montréal

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



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.

Durée de la session

Sauf exception, la session d'automne est d'une durée de 12 semaines.

Début de la session: Semaine du 14 septembre au 21 septembre 2025

Fin de la session: Semaine du 30 novembre au 7 décembre 2025

*En raison de la journée fériée du lundi 13 octobre, durant laquelle nos activités sont suspendues, celles du lundi termineront le 8 décembre.

**Si vous participez à une activité dont la session est de moins de 12 semaines, veuillez vous référer aux dates indiquées dans votre dossier client.

Situation d'exception

Au courant de la session, il est possible que des situations imprévues et hors de notre contrôle nous oblige à suspendre les activités pour une journée; **le cas échéant, vous serez avisé.e par courriel. Il est de votre responsabilité de consulter votre boîte courriel et de vous assurer que votre adresse soit à jour dans votre dossier.**

Les cours manqués seront repris à la fin de la session, pouvant altérer la date de clôture. S'il nous est impossible de reprendre les cours, l'équivalent monétaire du temps perdu vous sera remboursé par la suite.

Les modalités

- Les activités sont payables 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 (20%) et de participation seront retenus suivant la politique de remboursement.

Inscription en ligne

Saviez-vous qu'en vous **inscrivant en ligne**, vous courrez la chance de gagner la **participation gratuite à votre activité** ? La personne gagnante sera contactée dans les deux semaines suivant la clôture des inscriptions.

Pour vous inscrire en ligne:

⇒ Visitez le www.crcstdonat.org

⇒ Cliquez sur l'onglet rouge « Inscriptions » figurant dans le haut du coin droit

⇒ Suivez la procédure inscrite sur la page

Nous vous suggérons de créer votre dossier avant le début des inscriptions.

Des difficultés ? Contactez-nous au 514-253-8913 poste 223.

Inscriptions en ligne et sur place seulement. Aucune inscription par téléphone.

Inscription obligatoire pour participer aux activités de la programmation régulière.

Lieux des activités

Le lieu de vos activités figure dans votre dossier client.

C.R.C 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

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. Adapté à tous les niveaux.			
Multiniveaux	Samedi 10h00 à 11h00	CRC St-Donat	90\$

Nouveauté! Ateliers Stem: Complètement techno			
Découverte de la robotique et conception de jeux vidéos. Session de 6 semaines.			
5-7 ans	Samedi 10h00 à 11h00	CRC St-Donat	99\$
8-12 ans	Samedi 11h00 à 12h00	CRC St-Donat	99\$

Danse			
Mouvements de danse, apprentissage de chorégraphies sur des musiques populaires.			
Mini 3 ans	Samedi 9h00 à 10h00	CRC St-Donat	90\$
Initiation 4-5 ans	Samedi 10h00 à 11h00	CRC St-Donat	90\$
Hip-hop 6-8 ans	Samedi 11h00 à 12h00	CRC St-Donat	90\$

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 19h30	CRC St-Donat	95\$

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	90\$

Échecs 8-14 ans			
Apprentissage des bases et stratégies du jeu d'échecs.			
Multiniveaux	Vendredi 17h30 à 18h30	CRC St-Donat	90\$

Escrime 8-12 ans			
Apprentissage des techniques de combat à l'épée, au sabre et au fleuret.			
Multiniveaux	Vendredi 17h00 à 18h30	CRC St-Donat	90\$

Gymnastique au sol			
Apprentissage des mouvements de gymnastique au sol. Pirouettes, poutre, etc.			
3-5 ans	Lundi 16h30 à 17h15	CRC St-Donat	90\$
6-7 ans	Lundi 17h15 à 18h15	CRC St-Donat	90\$
8-12 ans	Lundi 18h15 à 19h15	CRC St-Donat	90\$

Programmation jeunesse

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

Guitare 8-14 ans			
Apprentissage des techniques de base de la guitare. Apportez votre instrument.			
8-14 ans	Samedi 10h00 à 11h00	CRC St-Donat	90\$

Karaté 6-15 ans			
Apprentissage des techniques de base et de combat. Frais supplémentaires—170\$: Uniforme. Prix approximatif.			
Gr 1	Mercredi 17h00 à 18h00	CRC St-Donat	95\$
Gr 2	Mercredi 18h00 à 19h00	CRC St-Donat	95\$

Soccer			
Pratique de soccer. Matériel inclus.			
4-5 ans	Jeudi 15h45 à 16h45	CRC St-Donat	85\$
6-7 ans	Jeudi 17h00 à 18h00	École St-Donat	85\$
8-9 ans	Jeudi 18h00 à 19h00	École St-Donat	85\$
10-12 ans	Jeudi 19h00 à 20h00	École St-Donat	85\$

Taekwondo 6-14 ans			
Apprentissage des techniques de base et de combat. Frais supplémentaires—99\$: uniforme et affiliation à Taekwondo Québec. Prix approximatif.			
Multi-niveau	Jeudi 17h00 à 18h00	CRC St-Donat	95\$

Tennis de table 6-12 ans			
Apprentissage des techniques de base.			
Multiniveaux	Samedi 10h30 à 12h00	Édouard-Montpetit	90\$

Nouveauté! Projet balado Les ADOrables			
Création d'un balado en équipe. Choix du thème par les participant.e.s. Collations fournies. Réalisé grâce au soutien financier du gouvernement du Québec.			
10-12 ans	Jeudi 16h30 à 18h30	CRC St-Donat	Gratuit

Plus d'information sur le Projet balado Les ADOrables à la page suivante...

Programmation ado

Activités d'apprentissages, sportives, culturelles, scientifiques ou artistiques pour les jeunes entre 13 à 17 ans.

Nouveauté! Anglais				
Apprentissage et perfectionnement de l'anglais à l'écrit et à l'oral. 16 ans et +				
Débutant	Jeudi 18h00 à 19h30	CRC St-Donat		110\$
Intermédiaire	Jeudi 19h30 à 20h30	CRC St-Donat		90\$
Dessin: Manga et bande-dessinée				
Apprentissage des techniques de l'art du manga et de la bande-dessinée. Matériel non inclus.				
9-17 ans	Mercredi 18h00 à 19h30	CRC St-Donat		95\$
Guitare				
Apprentissage des techniques de base de la guitare. Apportez votre instrument				
15 ans et plus	Samedi 11h00 à 12h00	CRC St-Donat		90\$
Projet balado Les ADOrables				
Création d'un balado en équipe. Le choix du thème par les participant.e.s. Collations fournies. Réalisé grâce au soutien financier du gouvernement du Québec.				
13-16 ans	Mardi 16h30 à 18h30	CRC St-Donat		Gratuit

Programmation familiale

Activités physiques à faire en famille.

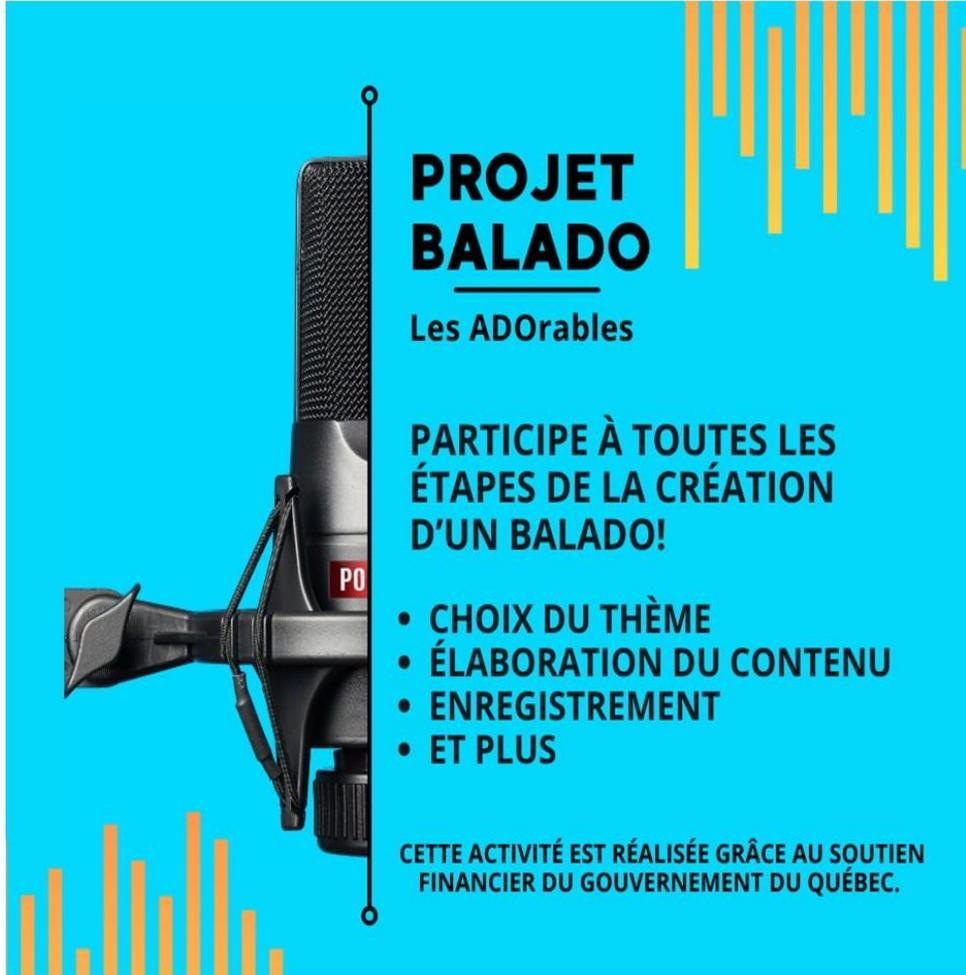
Badminton familial				
Pratique libre, 4 personnes par terrain. Les prix sont affichés par personne. Pour s'inscrire à cette activité, il est obligatoire de s'inscrire avec un jeune (8-17 ans), c'est-à-dire un minimum d'un adulte avec un jeune.				
Multiniveaux	Lundi 19h00 à 20h00	Édouard-Montpetit		55\$
Multiniveaux	Jeudi 19h00 à 20h00	Édouard-Montpetit		55\$

Saviez-vous que nous offrons le service de location de salles ?

- ✓ Fête d'anniversaire
- ✓ Réunion et conférence
- ✓ Soirée corporative
- ✓ Et plus...

Pour plus d'information, visitez notre site internet ou appelez-nous.

Nouveauté!



PROJET BALADO

Les ADOrables

PARTICIPE À TOUTES LES ÉTAPES DE LA CRÉATION D'UN BALADO!

- CHOIX DU THÈME
- ÉLABORATION DU CONTENU
- ENREGISTREMENT
- ET PLUS

CETTE ACTIVITÉ EST RÉALISÉE GRÂCE AU SOUTIEN FINANCIER DU GOUVERNEMENT DU QUÉBEC.

Québec 

Programmation adulte

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

Nouveauté! Anglais			
Apprentissage et perfectionnement de l'anglais à l'écrit et à l'oral. 16 ans et +			
Débutant	Jeudi 18h00 à 19h30	CRC St-Donat	110\$
Intermédiaire	Jeudi 19h30 à 20h30	CRC St-Donat	90\$

Badminton			
Badminton libre. Matériel non inclus. Prix par personne.			
Multiniveaux	Lundi 19h30 à 21h00	Édouard-Montpetit	90\$
Multiniveaux	Lundi 20h00 à 21h30	Édouard-Montpetit	90\$
Multiniveaux	Mercredi 19h00 à 20h30	Édouard-Montpetit	90\$
Multiniveaux	Jeudi 19h00 à 20h30	Édouard-Montpetit	90\$
Multiniveaux	Jeudi 20h30 à 22h00	Édouard-Montpetit	90\$

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	115\$

Cardio tambour			
Entraînement cardiovasculaire où des bâtons sont utilisés pour taper sur un gros ballon d'exercice.			
Multiniveaux	Lundi 18h30 à 19h30		
Multiniveaux	Jeudi 18h00 à 19h00	CRC St-Donat	120\$

Nouveauté! Club de course			
Course à pied en groupe dans le quartier. Point de rencontre à l'accueil du centre. Session de 8 semaines.			
Multiniveaux	Mercredi 19h00 à 20h00	CRC St-Donat	Gratuit

Choeur de chant populaire			
Chœur de chant de chansons populaires accompagné d'un chef de chorale.			
Multiniveaux	Jeudi 16h00 à 17h30	CRC St-Donat	100\$

Nouveauté! Crochet			
Initiation au crochet. Matériel inclus.			
Débutant	Lundi 18h30 à 20h00	CRC St-Donat	129\$

Programmation adulte

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

Nouveauté! Danse en ligne country.			
Initiation à la danse en ligne country. Animé par André Trépanier en collaboration avec Fais-moi danser.			
Débutant	Mercredi 18h30 à 20h00	CRC St-Donat	120\$

Nouveauté! Danse rythmes latins			
Initiation aux danses latines: Bachata, salsa, merengue...			
Débutant	Lundi 19h00 à 20h00	CRC St-Donat	105\$

Nouveauté! Dessin			
Initiation aux techniques de dessin. Matériel non inclus.			
Débutant	Lundi 19h00 à 20h30	CRC St-Donat	120\$

Golf			
Apprentissage de divers aspects du jeu. Session de 8 semaines, dès le 30 septembre.			
Multiniveaux	Mardi 18h45 à 20h15	Louis-Dupire	175\$
Multiniveaux	Mardi 20h15 à 21h45	Louis-Dupire	175\$

Guitare			
Apprentissage des techniques de base de la guitare. Apportez votre instrument			
15 ans et plus	Samedi 11h00 à 12h00	CRC St-Donat	90\$

Hockey cosom			
Pratique libre de hockey cosom. Inscription en équipe. Equipe de 10 personnes minimum. Prix par personne.			
Multiniveaux	Mercredi 20h45 à 22h15	Édouard-Montpetit	90\$
Multiniveaux	Jeudi 20h45 à 22h15	Édouard-Montpetit	90\$

Peinture			
Création d'une œuvre unique accompagnée de notre professeure d'art, Isabelle Nadeau.			
Multiniveaux	Mardi 18h30 à 20h30	CRC St-Donat	120\$

Pilates			
Séries d'exercices variés permettant d'activer les muscles et travailler la posture.			
Multiniveaux	Jeudi 18h30 à 19h30	CRC St-Donat	120\$
Multiniveaux	Jeudi 19h30 à 20h30	CRC St-Donat	120\$

Programmation adulte

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

Pickleball			
Pickleball libre. Matériel non inclus. Prix par personne			
Multiniveaux	Lundi 19h30 à 21h00	Édouard-Montpetit	90\$
Multiniveaux	Mercredi 19h30 à 20h45	Édouard-Montpetit	85\$
Multiniveaux	Jeudi 20h00 à 21h30	Édouard-Montpetit	90\$
Step aérobique			
Entraînement aérobique dynamique sur step.			
Multiniveaux	Lundi 19h30 à 20h30	CRC St-Donat	95\$
Tricot- Débutant			
Initiation au tricot. Apprentissages des techniques de base. Matériel inclus.			
Débutant	Jeudi 18h30 à 20h00	C.R.C St-Donat	130\$
Tricot- Niveau 3			
Confection d'une paire de bas. Développement des apprentissages du tricot. Matériel non inclus. Suite de la session d'hiver 2025. Habiletés requises.			
Intermédiaire	Mardi 18h30 à 20h	C.R.C St-Donat	120\$
Yoga			
Recherche d'équilibre entre l'esprit et le corps. Enchaînement doux de postures combiné à la respiration et moments de détente.			
Multiniveaux	Mardi 18h00 à 19h30	CRC St-Donat	130\$
Power Yoga			
Version dynamique du Hatha Yoga. Enchaînement de postures à un rythme plus soutenu.			
Multiniveaux	Mardi 19h30 à 21h00	CRC St-Donat	130\$
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	130\$
Zumba			
Entraînement énergique combinant danses latines et aérobiques.			
Multiniveaux	Mardi 19h00 à 20h00	CRC St-Donat	120\$

Programmation aînée

Activités physiques et artistiques adaptées pour les 55 ans et plus.

Nouveauté! Atelier d'écriture créative			
Atelier d'écriture guidé par une bénévole. Aux deux semaines. Session de 6 semaines.			
Multiniveaux	Mercredi 10h00 à 12h30	CRC St-Donat	30\$
Conditionnement physique			
Mise en forme 55 ans et plus	Mardi 10h00 à 11h00	CRC St-Donat	125\$ pour 1 cours ou 220\$ pour les deux
Cours pour aîné.e.s combinant 15 minutes d'aérobic 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	
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.			
Nouveauté! Danse en ligne			
Danse en ligne. Animé par André Trépanier.			
Débutant	Lundi 10h00 à 11h30	CRC St-Donat	115\$
Interfacile	Vendredi 10h30 à 11h30	CRC St-Donat	105\$
Zumba Gold			
Zumba sans saut, doux pour les articulations.			
Multiniveaux	Mardi 11h00 à 12h00	CRC St-Donat	120\$

BAS DE LAINE ET CIE



CLUB SOCIAL DE TRICOT

PAR LE COMITÉ AÎNÉES AU COEUR DU QUARTIER

Réunion aux deux semaines dès septembre

Ateliers et formations

Atelier de mise en forme « Forte à l'os »			
Renforcement et exercices pour maximiser la force musculaire, la densité osseuse et éviter les fractures. Animé par Chantal Bardier . Mise au sol. Sur inscription.			
Adulte/ainé.e.s	Samedi 4 octobre—10h00 à 11h30	CRC St-Donat	20\$

Atelier « Yoga adapté 50 et + »			
Comment modifier les postures pour éviter les blessures. Animé par Chantal Bardier . Mise au sol. Sur inscription.			
50 ans et plus	Samedi 1er novembre—10h00 à 11h30	CRC St-Donat	20\$

Atelier de mise en forme « Souple à tout âge »			
Il n'est jamais trop tard pour savoir comment exécuter sécuritairement les bons étirements et obtenir des bénéfices. Animé par Chantal Bardier . Mise au sol. Sur inscription.			
Adulte/ainé.e.s	Samedi 6 décembre—10h00 à 11h30	CRC St-Donat	20\$

Formation Sentinelle—par Répît-Ressource			
Devenez un maillon de la communauté bienveillante auprès des ainé.e.s. Formation visant à reconnaître les signes de vieillissement accéléré et les actions à prendre. Café et collation fournis durant la pause. Inscription par téléphone seulement au 514-253-8913 poste 223			
16 ans et plus	Lundi 6 octobre—9h00 à 12h30	CRC St-Donat	Gratuit



Ateliers et formations

Ensemble pour le plaisir (Atelier QADA)			
Programme visant à améliorer la qualité de vie des aidant.e.s et de leur proche atteint de troubles neurocognitifs . Il leur permet de vivre ensemble un moment plaisant et significatif, dans un contexte social, au travers d'activités récréatives simples et adaptées.			

Les ateliers de 3h sont divisés en deux parties, incluant une pause:
 1ère partie—activités partagées par les aidant.e.s et leur proche dans le but de s'amuser;
 2e partie— le groupe sera scindé en deux:
 - activités conçues pour les personnes atteintes d'un trouble cognitif léger à modéré
 - groupe de parole pour les aidant.e.s animé par une spécialiste formée

Groupe fermé. Programme de 10 semaines. Sur inscription. Présence du proche et de l'aidant.e requise.			
Proche et aidant	À venir	CRC St-Donat	Gratuit

Participe-présent (Atelier QADA)			
Vous avez 50 ans et plus et vous sentez isolé.e ? Vous ressentez le besoin d'explorer vos possibilités de participation communautaire et les ressources s'offrant à vous ?			

Accompagné d'une animatrice formée, les ateliers Participe-Présent sont un lieu d'échange sur différents thèmes en lien avec la participation sociale, promouvant l'inclusion et la santé mentale des personnes aînées.

Groupe fermé. Programme de 8 semaines. Sur inscription.			
50 ans et plus	À venir	CRC St-Donat	Gratuit

Retraite épanouie et loisirs (Atelier QADA)			
Le programme offre l'occasion aux personnes nouvellement retraitées d'en apprendre plus sur elle et la façon dont le loisir peut contribuer à leur bonheur.			

Groupe fermé. Programme de 8 semaines. Sur inscription.			
Personne retraitée	À venir	CRC St-Donat	Gratuit

Vous souhaitez obtenir plus d'information sur les ateliers QADA? Contactez-nous au 514-253-8913 poste 223.

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



CRCSTDONAT



Événements

Activités hors programmation

Après-midi mini-putt

La Joujouthèque vous invite à une activité de mini-putt intérieur. Ouvert à tous.tes!!! **Sur inscription.**

Tous.tes	Date à venir	CRC St-Donat	À venir
----------	--------------	--------------	---------

Club de tricot social Bas de laine et cie

Les accessoires tricotés lors de l'activité seront remis à un organisme de charité. Ensemble, tricotons pour une cause! Par le comité Ainé.e.s au cœur du quartier. **Aux deux semaines. Apportez vos aiguilles.**

Tous.tes	Mardi—13h00 à 15h00	CRC St-Donat	Gratuit
----------	---------------------	--------------	---------

Jeu de cartes 500

Rassemblement pour jouer au jeu de cartes 500. **Activité hebdomadaire.** Cette activité n'est pas pour les débutants, connaissance du jeu requise.

18 ans et plus	Jeu de 13h00—16h00	CRC St-Donat	2\$
----------------	--------------------	--------------	-----

Fête d'Halloween—Distribution de bonbons

Frayeur et plaisir au rendez-vous avec des membres de l'équipe d'animation du camp de jour.

Tous.tes	Vendredi 31 octobre	CRC St-Donat	Gratuit
----------	---------------------	--------------	---------

Marché de Noël

Découverte de 30 exposant.e.s dans une ambiance chaleureuse et festive. Animation pour la famille.

Tous.tes	Dimanche 30 novembre	CRC St-Donat	Gratuit
----------	----------------------	--------------	---------

Soirée de jeux de société dirigé

Animation de jeux dans la Joujouthèque. Plus d'information à venir.

Tous.tes	Mercredi 24 septembre	CRC St-Donat	Gratuit
----------	-----------------------	--------------	---------

Tous.tes	Mercredi 12 novembre	CRC St-Donat	Gratuit
----------	----------------------	--------------	---------

Soirée familiale avec Escalade Famille LeTriolet

Venez profiter d'un 5 à 7 ludique en famille dans notre Joujouthèque. Animé par Escalade Famille Le Triolet.

Tous.tes	Mercredi 15 octobre	CRC St-Donat	Gratuit
----------	---------------------	--------------	---------

Tous.tes	Mercredi 10 décembre	CRC St-Donat	Gratuit
----------	----------------------	--------------	---------

MARCHÉ DE NOËL
du C.R.C St-Donat
2025

Dimanche 30 novembre 2025
10H00 à 15H30

Réservez la date !

JOUJOUTHÈQUE

du C.R.C St-Donat



Service de prêt de jeux et de jouets

Possibilité de jouer sur place

Événements ludiques

Soirées de jeux animées

Gratuit et pour tous les âges!

Restez à l'affût de notre programmation.

Visitez notre site internet.

