

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 la coordination des loisirs.

Téléphone: 514-253-8913 poste 223



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

PROGRAMMATION HIVER 2026

Inscriptions dès le 17 novembre à 9h00

En ligne : www.crcstdonat.org

Sur place : 6547, rue de Marseille

Lundi au vendredi, 9h à 16h

Inscriptions jusqu'au 1 février 2026

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 utilisatrices 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 19 au 25 janvier 2026

Fin de la session: Semaine du 6 au 12 avril 2026* (*6 avril: férié—aucune activité)

**En raison de journées fériées, durant lesquelles les activités sont suspendues, votre session pourrait se terminer à une date postérieure.

***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.



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

LA JOUJOUTHÈQUE

du C.R.C St-Donat

Service gratuit de prêt de jeux et de jouets pour enfants et adultes.

- Salle de jeux libre
- Événements ludiques
- Soirées animées
- Une centaine de jeux et jouets pour **tous les âges** !

Pour plus d'information
et connaître l'horaire:
www.crcstdonat.org



6547 rue de Marseille
Montréal, QC H1N 1M1



Événements

Activités hors programmation

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 Aîné.e.s au cœur du quartier. **Aux deux semaines. Apportez vos aiguilles.**

Tous.les	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	Jeudi 13h00—16h00	CRC St-Donat	2\$
----------------	-------------------	--------------	-----

Grand bazar du printemps

C'est le temps des bonnes affaires ! Vente d'objets et de vêtements usagés.
Plus d'information à venir. Pour y participer en tant que vendeuse ou vendeur, la table est coûteuse.

Tous.les	À venir	CRC St-Donat	Gratuit
----------	---------	--------------	---------



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.

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\$
Danse				
Mouvements de danse, apprentissage de chorégraphies sur des musiques populaires.				
Tout-petits 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\$
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\$

Ateliers et formations

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.

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



CRCSTDONAT





Programmation jeunesse

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

Karaté 6-15 ans

Apprentissage des techniques de base et de combat.
Frais supplémentaires—170\$: Uniforme. Prix approximatif.

Multiniveaux	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\$

Tennis de table 6-12 ans

Apprentissage des techniques de base.

Multiniveaux	Samedi 10h30 à 12h00	Édouard-Montpetit	90\$
--------------	----------------------	-------------------	------

Nouveauté! SlamTonSon

Rimes, beats et créativité au rendez-vous ! Apprends à écrire tes textes, à les slamer et à composer ta propre musique. Un atelier où tes idées prennent vie et où la langue française devient ton terrain de jeu.

Réalisé grâce au soutien financier du gouvernement du Québec.

10-12 ans	À venir	CRC St-Donat	Gratuit
-----------	---------	--------------	---------



Programmation ado

Activités d'apprentissages, sportives, culturelles, scientifiques ou artistiques pour les jeunes entre 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.				
9-17 ans	Mercredi 18h00 à 19h30	CRC St-Donat		95\$
Nouveauté! SlamTonSon				
Rimes, beats et créativité au rendez-vous ! Apprends à écrire tes textes, à les slamer et à composer ta propre musique. Un atelier où tes idées prennent vie et où la langue française devient ton terrain de jeu.				
Réalisé grâce au soutien financier du gouvernement du Québec.				
13-17 ans	À venir	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	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.

Programmation aînée

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

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		25\$
Conditionnement physique				
Mise en forme 55 ans et plus	Mardi 10h00 à 11h00	CRC St-Donat		
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		125\$ pour 1 cours ou 220\$ 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. Animé par André Trépanier.				
Débutant	Lundi 10h00 à 11h30	CRC St-Donat		115\$
Nouveauté ! Renforcement musculaire par la danse.				
Activité de danse ciblant le renforcement musculaire. Plaisir garanti. Animé par Melany Lefebvre.				
Débutant	Lundi 14h00 à 14h45	CRC St-Donat		120\$
Zumba Gold— Nouvelle plage horaire !				
Zumba sans saut, doux pour les articulations. Animé par Melany Lefebvre.				
Multiniveaux	Mardi 11h00 à 12h00	CRC St-Donat		120\$
Mutliniveaux	Jeudo 14h00 à 15h00	CRC St-Donat		120\$

Programmation adulte

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

Pickleball				
Pickleball libre. Il est recommandé de s'inscrire avec un.e ou des partenaires. Matériel non inclus. Prix par personne				
Multiniveaux	Mercredi 19h30 à 20h45	Édouard-Montpetit		85\$
Multiniveaux	Jeudi `20h00 `à 21h30	Édouard-Montpetit		90\$
Power Yoga				
Version dynamique du Hatha Yoga. Enchaînement de postures à un rythme plus soutenu.				
Multiniveaux	Mardi 19h30 à 21h00	CRC St-Donat		130\$
Step aérobique				
Entraînement aérobique dynamique sur step.				
Multiniveaux	Lundi 19h30 à 20h30	CRC St-Donat		95\$
Yoga				
Enchaînement doux de postures combiné à la respiration.				
Multiniveaux	Mardi 18h00 à 19h30	CRC St-Donat		130\$
Yoga Matin				
Enchaînement doux de postures combiné à la respiration.				
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\$



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

ÇAMP DE LA RELÂCHE SCOLAIRE



5 JOURS
D'ACTIVITÉS!

2 AU 6 MARS

Plus d'information à venir



Programmation adulte

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

Badminton				
Badminton libre. Il est recommandé de s'inscrire avec un.e ou des partenaires. Matériel non inclus. Prix par personne.				
Multiniveaux	Lundi 19h00 à 20h30	Édouard-Montpetit		90\$
Multiniveaux	Lundi 20h30 à 22h00	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				
Entrainement 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				
Entrainement cardiovasculaire où des bâtons sont utilisés pour taper sur un gros ballon d'exercice, au rythme de la musique.				
Multiniveaux	Lundi 18h30 à 19h30	CRC St-Donat		120\$
Multiniveaux	Jeudi 18h00 à 19h00	CRC St-Donat		120\$
Club de course à pied				
Course à pied en groupe dans le quartier. Dès le 11 mars.				
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\$
Crochet				
Développement des apprentissages de base du crochet. Matériel non inclus.				
Débutant—Niveau 2	Lundi 18h30 à 20h00	CRC St-Donat		129\$

Programmation adulte

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

Danse en ligne country.				
Chorégraphies de danse en ligne country. Animé par André Trépanier en collaboration avec Fais-moi danser.				
Débutant—Niveau 2	Mercredi 18h30 à 20h00	CRC St-Donat		120\$
Nouveauté! Danse rythmes latins				
Apprentissage des mouvements de danses latines: Bachata, salsa, merengue...				
Débutant—Initiation	Lundi 18h00 à 19h00	CRC St-Donat		105\$
Débutant—Niveau 2	Lundi 19h00 à 20h00	CRC St-Donat		105\$
Golf				
Apprentissage de divers aspects du jeu. Session de 8 semaines, dès le 27 janvier.				
Multiniveaux	Mardi 18h45 à 20h15	Louis-Dupire		175\$
Multiniveaux	Mardi 20h15 à 21h45	Louis-Dupire		175\$
Hockey cosom				
Pratique libre de hockey cosom. Inscription en équipe. Équipe 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 accompagné par un.e professeur.e d'art.				
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\$