

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



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. Cette pénalité correspond au plus petit des montants suivants: 50\$ ou 10% du prix des cours qui n'ont pas été encore donnés.

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\$ |
| Mutlinveaux | Jeudi 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 énergétique 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 | | | | |
| 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, 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\$ |
| 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 | | 115\$ |
| Débutant—Niveau 1 | Mercredi 20h00 à 21h00 | CRC St-Donat | | 115\$ |

Programmation adulte

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

| 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\$ |
| Dessin : Initiation aux techniques | | | | |
| Débutant | Lundi 19h00 à 20h30 | CRC St-Donat | | 120\$ |
| 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\$ |