

## Adhésions



Association des  
camps du Québec



**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 cœur.

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](http://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 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 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 fériés, 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.



# 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](http://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 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 Jeudi 13h00—16h00 CRC St-Donat 26

## 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.



## 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](http://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-Dunire: 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  
 Soirée corporative

Réunion et conférence  
 Et plus...

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

# Programmation ainée

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      Mardi 10h00 à 11h00      CRC St-Donat  
55 ans et plus

Cours pour aîné.e.s combinant 15 minutes d'aérobie légère sans sauts et des exercices de renforcement musculaire avec ou sans résistance.

Souplesse et      Mardi 11h15 à 12h15      CRC St-Donat  
mobilité avec      chaise      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\$  
Multiniveaux      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

Entrainement 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

Entrainement énergique combinant danses latines et aérobiques.

Multiniveaux	Mardi 19h00 à 20h00	CRC St-Donat	120\$
--------------	---------------------	--------------	-------



# 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
--------------	------------------------	--------------	---------

## Chœur 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. **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 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\$