

Adhésions :



Programmation automne 2023



Joujouthèque

Saviez-vous que nous avons une joujouthèque? Celle-ci est un système de prêts de jouets et de jeux.
Pour plus d'informations: 514-253-8913 poste 223.



Inscriptions en ligne:

www.crcstdonat.org, dès le 29 août ,9h00

Sur place, au centre:

6547, rue de Marseille, du 5 au 8 septembre, 9h00 à 16h30
(Mardi au vendredi)

Inscriptions jusqu'au 6 octobre 2023



SUIVEZ NOUS SUR
FACEBOOK ET INSTAGRAM



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, des activités de loisir et des services communautaires répondant à leurs besoins et attentes.. »

ASSEMBLEE GENERALE ANNUELLE

Avis de convocation

Venez exprimer vos commentaires, vos projets et vos suggestions afin d'améliorer l'offre de service de votre centre communautaire. Confirmez votre présence au bureau d'accueil. Au plaisir de se rencontrer à ce moment.

DATE : MARDI LE 26 SEPTEMBRE 2023

HEURE : 18H30

LIEU : 6547, RUE DE MARSEILLE



LES MODALITES

Toutes les activités sont payables lors de l'inscription en argent comptant, par chèque à l'ordre du **C.R.C St-Donat** ou par carte de crédit (visa et Mastercard);

Une activité peut être annulée lorsque le nombre de personnes inscrites regroupées 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 "Inscription"**);

Aucune demande de remboursement ne sera acceptée après le 2 octobre 2022

LIEUX DES ACTIVITES

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 concernant ces lieux communiquez avec le CRC St-Donat au (514)-253-8913

ATELIERS ET EVENEMENTS

Atelier de Bijoux

Aline Haddad de Créations Alinou vous aide à confectionner votre ensemble de boucles d'oreilles et de collier. Les places sont limitées, inscription obligatoire.

12 et plus	Date à venir	CRC St-Donat	25\$
------------	--------------	--------------	------

Confection de cartes de souhaits

Création des cartes pour les temps des fêtes.

15 ans et plus	Date à venir	CRC St-Donat	25\$
----------------	--------------	--------------	------

Distribution de bonbons

Le CRC St-Donat fait une distribution de bonbons le jour de l'Halloween. Venez prendre des photos avec une partie de l'équipe d'animation.

Tous	31 octobre 2023	CRC St-Donat	Gratuit
------	-----------------	--------------	---------

Donjons et dragons

Venez jouer à Donjons et Dragons, qui est un jeu de rôle sur table de genre médiéval fantastique. Vous n'avez jamais joué ce n'est pas grave, notre DM va vous montrer.

10-14 ans	Date à venir	CRC St-Donat	5\$
-----------	--------------	--------------	-----

Salon des artisans

Le CRC St-Donat organise un salon des artisans, dimanche 10 décembre 2023 à partir de 10h00. Si vous êtes intéressés à louer une table pour cet événement, veuillez envoyer un courriel à jnguyen@crcstdonat.org.





LOCATION DE SALLES

Nous disposons de salles disponibles en location pour les organismes à but non lucratif, les associations, les groupes de citoyens, les particuliers et les corporations. Elles sont l'endroit idéal pour vos réunions d'affaires et vos réceptions (**Pour plus d'informations, nous vous invitons à consulter notre site internet**).

INSCRIPTIONS EN LIGNE

www.

- 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 nous retournerons votre appel dans les plus brefs délais.

Inscriptions en ligne ou sur place uniquement. **Aucune inscription par téléphone.**

Paieement par chèque, comptant ou crédit au moment de l'inscription.

Inscription obligatoire pour participer aux activités de la programmation.

NOUS VOUS SUGGÉRONS DE CRÉER VOTRE DOSSIER AVANT LE DÉBUT DES INSCRIPTIONS

Si vous êtes déjà inscrits au CRC contactez nous pour vos accès.

CONCOURS

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

www.crcstdonat.org

Tirage le 11 octobre 2023



DATES IMPORTANTES

Début des activités: 18 septembre 2023

Férié: 9 octobre, les activités sont suspendues

Fin des activités: 9 décembre 2023

Les activités sont d'une durée de **12 semaines à part si c'est marqué autrement.**

PROGRAMMATION JEUNESSE

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

Activités sportives				
Différentes activités sportives au cours de la session.				
6-8 ans	Lundi 17h00 à 18h00	CRC St-Donat		70\$
Anglais 9-12 ans				
Apprentissage et pratique des bases de l'anglais.				
Niveau 1	Samedi 9h30 à 11h00	CRC St-Donat		85\$
Niveau 2	Samedi 11h00 à 12h30	CRC St-Donat		85\$
Arts Plastiques 9-12 ans				
Ce cours offrira la chance de découvrir des médiums et techniques allant du 2D au 3D. Les élèves feront des créations avec le crayon graphite, le pastel sec, le pastel à l'huile, la gouache, et l'argile. Matériel inclus.				
Multi-niveau	Jeudi 17h30 à 19h00	CRC St-Donat		85\$
Basketball Nouveauté				
Pratique de basketball				
8-9 ans	Lundi 17h00 à 18h00	École St-Donat		80\$
10-12 ans	Lundi 18h00 à 19h00	École St-Donat		80\$
Cheerleading				
Apprentissage des bases du cheerleading incluant des acrobaties et des chorégraphies adaptées.				
9-14 ans	Lundi 19h15 à 20h15	CRC St-Donat		80\$
Dessin 9-12 ans				
Apprentissage de la base de l'art du dessin afin de développer l'imagination et la créativité. (Avoir ses propres matériels (crayons de couleur, crayons de bois, gomme à effacer, cahier de dessin, etc.).				
Multi-niveau	Mercredi 18h00 à 19h30	CRC St-Donat		85\$
Danse				
Mouvements de danse, apprentissage de chorégraphie sur des musiques populaires.				
Tout-petits 3 ans	Samedi 9h00 à 10h00	CRC St-Donat		80\$
Initiation 4-5 ans	Samedi 10h00 à 11h00	CRC St-Donat		80\$
Hip-hop 6-8 ans	Samedi 11h00 à 12h00	CRC St-Donat		80\$
Hip-hop 9-12 ans	Samedi 12h00 à 13h00	CRC St-Donat		80\$

PROGRAMMATION AINEE

Activités physiques et artistiques adaptées .

Club de marche				
Marche libre, sans moniteur: Retrouvez-vous au CRC pour marcher en groupe dans le quartier.				
Multi-niveau	Lundi 9h00 à 11h00	CRC St-Donat		GRATUIT
Multi-niveau	Vendredi 9h00 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 combine 15 minutes d'aérobie léger sans sauts et des exercices de renforcement musculaire avec ou sans résistance.				120\$ pour 1 cours ou 210\$ pour les deux
Étirements sur chaise	Mardi 11h15 à 12h15	CRC St-Donat		
Ce cours complète très bien le précédent mais peut aussi se faire seul. Après un court échauffement, sur chaise ou avec l'aide d'une chaise, le corps en entier sera étiré dans le respect des limites de chacun.				
Danse en ligne				
Venez danser en ligne et apprendre des pas dynamique.				
Intermédiaire	Lundi 10h00 à 11h30	CRC St-Donat		96\$
Intermédiaire-Avancé	Vendredi 10h30 à 12h00	CRC St-Donat		96\$
Initiation à la tablette				
Découverte des fonctions de base d'une tablette numérique. Ce cours est une initiation pour tous ceux qui désirent s'initier à l'utilisation de cet outil technologique.				
Débutant	Lundi 10h00 à 11h00	CRC St-Donat		110\$
Débutant	Jeudi 14h00 à 15h00	CRC St-Donat		110\$
Peinture libre				
Venez peindre et vous détendre librement dans notre salle d'art.				
Multi-niveau	Jeudi 13h00 à 15h00	CRC St-Donat		70\$
Qi gong				
Le Qui gong est une gymnastique traditionnelle chinoise fondée sur la connaissance et la maîtrise du souffle et qui associe mouvements lents, exercices respiratoires et concentration .				
Multi-niveau	Vendredi 10h00 à 11h30	CRC St-Donat		120\$
Zumba Gold				
Zumba sans saut, chorégraphie dynamiques et adaptées. Idéal pour la remise en forme.				
Multi-niveau	Mardi 11h00 à 12h00	CRC St-Donat		110\$

PROGRAMMATION ADULTE

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

Taekwondo			
Apprendre les techniques de base et de combat du sport, d'origine coréenne. Frais supplémentaires pour le Costume (69\$) et l'affiliation à taekwondo Québec(30\$).			
Multi-niveau	Jeudi 18h00 à 19h00	CRC St-Donat	110\$
Yoga			
Recherche d'équilibre entre l'esprit et le corps. Enchaînements doux de postures combinées avec la respiration, contrôle du souffle (pranayama) et moments de détente.			
Multi-niveau	Mercredi 18h00 à 19h30	CRC St-Donat	120\$
Tabata			
Entraînement rapide et efficace regroupant des exercices en endurance musculaires et cardio vasculaire.			
Multi-niveau	Samedi 9h00 à 10h00	CRC St-Donat	110\$
Théâtre Nouveauté			
Technique de base en art dramatique, improvisation et exercices théâtraux.			
Multi-niveau	Jeudi 19h00 à 20h00	CRC St-Donat	110\$
Yoga détente en profondeur			
L'objectif est de ralentir, d'avoir une approche méditative pour atteindre une détente maximale et un lâcher prisé. On y retrouve en alternance des séquences anti-rigidité, des postures restauratrices et du yoga nidra qui permet de réduire l'anxiété.			
Multi-niveau	Mardi 18h00 à 19h15	CRC St-Donat	120\$
Power Yoga			
Issu du hatha yoga, c'est une version plus dynamique. L'enchaînement des postures (asanas) est à un rythme plus soutenu, élimine les toxines, apporte vitalité et tonicité musculaire avec des moments de détente.			
Multi-niveau	Mercredi 19h30 à 21h00	CRC St-Donat	120\$
Yoga Matin			
Recherche d'équilibre entre l'esprit et le corps. Enchaînements doux de postures combinés avec la respiration, contrôle du souffle (pranayama) et moments de détente.			
Multi-niveau	Jeudi 9h30 à 11h00	CRC St-Donat	120\$
Zumba			
Venez-vous mettre en forme par la danse et le plaisir,			
Multi-niveau	Mardi 19h00 à 20h00	CRC St-Donat	110\$

PROGRAMMATION JEUNESSE

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

Échecs 8-14 ans			
Viens apprendre les bases, tactiques et stratégies du jeu d'échecs.			
Multi-niveau	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.			
Multi-niveau	Vendredi 17h00 à 18h30	CRC St-Donat	85\$
Expériences Scientifiques 9-12 ans			
Découverte des notions scientifiques tout en s'amusant. Matériel inclus.			
Multi-niveau	Lundi 18h00 à 19h00	CRC St-Donat	75\$
Guitare 8-12 ans			
Viens apprendre les base de la guitare. Avoir sa propre guitare.			
Débutant	Lundi 18h00 à 19h00	CRC St-Donat	85\$
Gymnastique au sol			
Apprentissage des mouvements de gymnastiques au sol. Pirouette, poutre, etc.			
3-5 ans	Lundi 16h30 à 17h15	CRC St-Donat	80\$
6-7 ans	Lundi 17h15 à 18h15	CRC St-Donat	80\$
8-12 ans	Lundi 18h15 à 19h15	CRC St-Donat	80\$
Jiu Jitsu 6-12 ans			
Techniques de combats de jambes et de bras. Frais supplémentaire 90\$:Costume, ceinture et examen.			
Multi-niveau	Mardi 17h00 à 18h00	CRC St-Donat	85\$
Karaté 6-15 ans			
Apprendre les techniques de base (kata) et le combat, du sport d'origine japonaise, Frais supplémentaires (170\$: kimono, paire de gants en cuir de combat, paire de soulier en cuir de combat, pair de Shinguard en cuir, support athlétique, un protecteur buccal avec une boîte).			
Gr1	Mercredi 16h45 à 17h45	CRC St-Donat	85\$
Gr 2	Mercredi 17h45 à 18h45	CRC St-Donat	85\$

PROGRAMMATION JEUNESSE

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

Peinture 8-15 ans				
Apprentissage des bases de l'art de la peinture afin de développer l'imagination et la créativité. Matériel inclus				
Multi-niveau	Mardi 16h30 à 18h00	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\$
Théâtre 8-12 ans				
Technique de base en art dramatique, improvisation et exercices théâtraux.				
Multi-niveau	Jeudi 17h00 à 18h00	CRC St-Donat		75\$
Yoga respiration 7-11 ans				
Exercices simples et techniques de respiration permettant une meilleure flexibilité corporelle.				
Multi-niveau	Vendredi 16h45 à 17h30	CRC St-Donat		75\$
Tennis de table 6-12 ans				
Apprentissage des techniques de base. Matériel inclus.				
Multi-niveau	Samedi 10h30 à 12h00	Édouard-Montpetit		85\$
Taekwondo 6-14 ans				
Apprendre les techniques de base et de combat du sport, d'origine coréenne. Frais supplémentaires 99\$ pour le Costume et l'affiliation à taekwondo Québec.				
Multi-niveau	Jeudi 17h00 à 18h00	CRC St-Donat		85\$
Zumba kids 8-11 ans				
Apprendre à bouger sur des rythmes latinos.				
Multi-niveau	Mardi 17h30 à 18h30	CRC St-Donat		80\$

PROGRAMMATION ADULTE

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

Guitare				
Venez apprendre les bases de cet instrument. Avoir sa propre guitare.				
Multi-niveau	Lundi 19h00 à 20h00	CRC St-Donat		110\$
Hockey cosom				
Pratique libre d'hockey cosom. Équipes de 10 personnes minimum (Inscription en équipe).				
Multi-niveau	Mercredi 20h30 à 22h00	Édouard-Montpetit		80\$
Multi-niveau	Jeudi 20h30 à 22h00	Édouard-Montpetit		80\$
Méditation				
Apprentissage de la méditation par la respiration, la posture et le lâcher prise.				
Multi-niveau	Mercredi 19h00 à 20h00	CRC St-Donat		110\$
Peinture				
Création d'une œuvre unique accompagnée de notre professeure d'art..				
Multi-niveau	Mardi 18h30 à 21h00	CRC St-Donat		145\$
Pilates				
Séries d'exercices variées permettant d'activer les muscles, les étirements et la posture.				
Multi-niveau	Jeudi 18h30 à 19h30	CRC St-Donat		110\$
Pickleball				
Pickleball libre. Matériel non inclus, les prix sont par personne.				
Multi-niveau	Jeudi 19h00 à 20h30	Édouard-Montpetit		85\$
Multi-niveau	Jeudi 20h30 à 22h00	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 fourni)				
Multi-niveau	Lundi 18h30 à 19h15	CRC St-Donat		105\$
Qi gong				
Le Qi gong est une gymnastique traditionnelle chinoise fondée sur la connaissance et la maîtrise du souffle et qui associe mouvements lents, exercices respiratoires et concentration.				
Multi-niveau	Mardi 18h30 à 20h00	CRC St-Donat		120\$
Stretching et relaxation				
Venez vous relaxer et apprendre comment vous étirez pour relâcher votre stress et vos tensions de la journée.				
Multi-niveau	Lundi 18h30 à 20h00	CRC St-Donat		120\$

PROGRAMMATION ADULTE

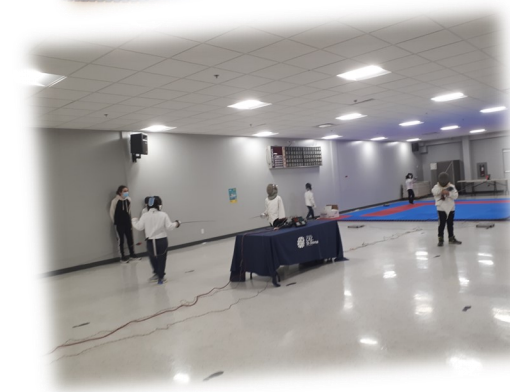
Activités d'apprentissages, sportives, culturelles, scientifiques ou artistiques pour les 17 ans et plus.

Cuisine				
Venez cuisiner des soupes potages, des mets avec protéines animales et avec des protéines végétales (mets végétariens), des salades, des vinaigrettes et des légumineuses ainsi que des desserts. Il sera également abordé la germination et la cuisson de différents produits céréaliers. Nourriture incluse				
Multi-niveau	Mardi 18h30 à 20h30	CRC St-Donat		195\$
Multi-niveau	Jeudi 18h30 à 20h30	CRC St-Donat		195\$
Dessin				
Apprentissage des techniques de bases de l'art du dessin.				
Multi-niveau	Mercredi 19h30 à 21h00	CRC St-Donat		120\$
Danse sociale Nouveauté				
La danse sociale est une pratique de danse en groupe ou en couple favorisant l'interaction et la connexion entre les danseurs.				
Multi-niveau	Mardi 19h00 à 20h00	CRC St-Donat		110\$
Danse latine (Salsa et Batchata) Nouveauté				
Venez découvrir les danses latino telles que la Salsa et la Batchata (10 semaines).				
Multi-niveau	Mercredi 18h30 à 19h45	CRC St-Donat		125\$
Danse cardio Nouveauté				
Venez-vous mettre en forme par la danse et le plaisir.				
Multi-niveau	Mercredi 19h00 à 20h00	CRC St-Donat		110\$
Escrime				
Apprentissage des techniques de combat à l'épée, au sabre et au fleuret. Matériel inclus				
Multi-niveau	Vendredi 18h30 à 20h00	CRC St-Donat		120\$
Espagnol				
Apprentissage de la base de l'espagnol.				
Niveau 1	Jeudi 18h00 à 19h30	CRC St-Donat		120\$
Niveau 2	Jeudi 19h30 à 21h00	CRC St-Donat		120\$
Golf				
Apprentissage de divers aspects du jeu (8 semaines).				
Multi-niveau	Mardi 18h30 à 20h00	Louis-Dupire		165\$
Multi-niveau	Mardi 20h00 à 21h30	Louis-Dupire		165\$

PROGRAMMATION PSYCHOMOTRICITE

Le programme de psychomotricité favorise le développement des capacités physiques et intellectuelles de l'enfant.

psychomotricité				
6-12 mois	Samedi 8h30 à 9h20	CRC St-Donat		80\$
12-18 mois	Samedi 9h30 à 10h20	CRC St-Donat		80\$
18 mois-2,5 ans	Samedi 10h30 à 11h20	CRC St-Donat		80\$
2,5-4 ans	Samedi 11h30 à 12h20	CRC St-Donat		80\$
4 -5 ans	Samedi 12h30 à 13h20	CRC St-Donat		80\$



PROGRAMMATION ADO

Activités pour les 13 à 17 ans

Escrime 13-17 ans				
Apprentissage des techniques de combat à l'épée, au sabre et au fleuret. Matériel inclus.				
Multi-niveau	Vendredi 18h30 à 20h00	CRC St-Donat		80\$
Danse Hip-hop				
Pratique de danse et création de chorégraphies.				
Multi-niveau	Samedi 13h30 à 14h30	CRC St-Donat		75\$
Jiu Jitsu 13-17 ans				
Techniques de combats de jambes et de bras. Frais supplémentaires (Costume, ceinture et examen).				
Multi-niveau	Mardi 18h00 à 19h00	CRC St-Donat		85\$
Soirée de jeux de société dirigée Nouveauté				
Venez jouer à différents jeux de société.				
Multi-niveau	Mercredi 17h00 à 19h00	CRC St-Donat		75\$

PROGRAMMATION FAMILIALE

Activités physique 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.				
Multi-niveau	Lundi 19h00 à 20h00	Édouard-Montpetit		50\$
Multi-niveau	Lundi 20h00 à 21h00	Édouard-Montpetit		50\$
Samedi famille				
Activités libre. La salle est ouverte pour les familles.				
Familles	Samedi 9h00 à 12h00	CRC St-Donat		GRATUIT

PROGRAMMATION ADULTE

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

Anglais				
Ce cours a pour but d'introduire l'élève à l'Anglais de manière graduelle de sorte qu'il/elle acquerra un bon vocabulaire. L'achat d'un manuel et d'un dictionnaire sera requis pour pratiquer les leçons de grammaire et de prononciation. Des notes de cours seront fournies à chaque leçon.				
Débutant	Mercredi 18h00 à 19h30	CRC St-Donat		120\$
Aéroboboxe				
Participez à cette activité mélangeant cardio, boxe et aérobic.				
Multi-niveau	Lundi 19h30 à 20h30	CRC St-Donat		110\$
Badminton				
Badminton libre. Matériel non inclus, les prix sont par personne.				
Multi-niveau	Lundi 19h00 à 20h30	Édouard-Montpetit		85\$
Multi-niveau	Lundi 20h30 à 22h00	Édouard-Montpetit		85\$
Multi-niveau	Mercredi 19h00 à 20h30	Édouard-Montpetit		85\$
Multi-niveau	Mercredi 20h30 à 22h00	Édouard-Montpetit		85\$
Multi-niveau	Jeudi 19h00 à 20h30	Édouard-Montpetit		85\$
Multi-niveau	Jeudi 20h30 à 22h00	Édouard-Montpetit		85\$
Cardio et musculation				
Tonifiez vos muscles, ils seront mis à contribution à l'aide d'accessoires divers et du poids de votre corps.				
Multi-niveau	Jeudi 19h00 à 20h00	CRC St-Donat		110\$
Cardio tambour Nouveauté				
Entraînement où on utilise des bâtons pour taper sur un gros ballon d'exercice. (Matériel fourni)				
Multi-niveau	Jeudi 18h00 à 19h00	CRC St-Donat		110\$

PROGRAMME



FORMATIONS DAFA

Envie de devenir animateur de camp de jour?
Pour plus d'informations, veuillez appeler au
514-253-8913 poste 223