

# Session mai 2024



# ACTIVE

*l'énergie en toi*



**Du 29 avril au 23 juin 2024**

**INSCRIPTION POUR TOUS jeudi 25 avril 2024, 13h**

**COMMENT :**

par Internet seulement (carte de crédit)

Préinscription pour les clients ayant participé à une activité en mars 2024  
et détenteurs de la carte de membre : du 18 au 24 avril 2024

**Inscription en personne disponible à partir de 13h (porte 46)**



**Évaluation  
GRATUITE  
en natation !**

**À quel niveau de  
natation mon enfant  
est-il rendu?**

Vous devez vous présenter avec un costume, un bonnet de bain et une serviette à la porte 13 aux dates et aux heures suivantes :

7-14 et 21 avril 2024 de 15h15 à 16h10

LE PARENT DOIT ACCOMPAGNER L'ENFANT DANS L'EAU.

Casque de bain obligatoire pour tous.

Veuillez consulter notre site Internet pour nos règlements généraux.

**Conditions obligatoires pour une évaluation en piscine :**  
Ne jamais avoir suivi de cours (âgé de 3 ans et +) ou ne pas avoir suivi de cours depuis plus d'un an.

Création de compte obligatoire sur le portail.

À la sortie de l'évaluation, dirigez-vous à la réception pour informer le commis du niveau de natation de votre enfant. Étape essentielle si vous désirez faire une inscription en natation.

Si vous avez en votre possession le carnet de natation de votre enfant, vous pouvez le présenter à la réception ou le numériser et le faire parvenir à l'adresse électronique suivante : [complexesportif@jdlm.qc.ca](mailto:complexesportif@jdlm.qc.ca)

**[complexe.jdlm.ca](http://complexe.jdlm.ca)**

La piscine du Complexe sportif Jean de la Mennais se démarque en offrant des cours d'une plus grande durée avec des moniteurs de grande qualité. Cela a pour but de permettre aux nageurs d'atteindre un niveau de performance et une technique supérieure.

**SESSION MAI 2024**

Du 29 avril au 23 juin 2024

Session de 8 semaines

Aucune reprise de cours durant la session

Session de 7 semaines pour les activités en gymnase

Le samedi et dimanche 4 et 5 mai 2024.

aucune activité en gymnase (bleu et orange)

**Inscription**

En ligne : du 25 avril au 29 avril 2024

Places limitées

En personne sur rendez-vous seulement

Pour connaître nos heures d'ouverture, consulter notre site Internet

**CARTE DE MEMBRE COMPLEXE SPORTIF**

Grâce à la carte de membre, profitez de rabais et de la pré-inscription aux activités du Complexe sportif, de la piscine et du Camp Crouch.

**Coût : 75\$**

- 20% de rabais sur les activités du Complexe sportif et de la piscine
- 10\$ de rabais par semaine de Camp Crouch
- Accès aux bain libre gratuitement
- Accès aux pré-inscriptions (Activités du complexe sportif, piscine et Camp Crouch)

La carte de membre est individuelle, uniquement le détenteur de celle-ci peut profiter des rabais et de la gratuité du bain libre.

La carte de membre est valide pour une durée de 12 mois à partir du moment de l'achat.

# Piscine enfant



**Bonnet de bain obligatoire**

Du 29 avril au 23 juin 2024

NIVEAU	Mardi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche	Coût
Parent - enfant 1 Étoile de mer (30 min)* 6 à 12 mois				9h30	9h30	104\$
Parent - enfant 2 Bambins (30 min)* 12 à 24 mois	18h			8h30	9h, 10h30	
Parent - enfant 3 Tortue de mer (30 min)* 24 mois et plus	17h30		17h15, 17h30	8h45, 9h, 10h	8h30, 10h	
Précolaire 1 Pingouins (30 min)*	17h45, 18h30	17h30, 18h	18h, 18h30, 19h	9h45, 11h, 11h30	11h	110\$
Précolaire 2 Salamandres (45 min)	18h30	18h, 18h30	19h15	10h45, 12h	8h30, 10h30, 11h30, 14h	
Précolaire 3 Baleines (45 min)	18h15		17h45, 18h	10h15, 10h30, 12h30	8h45, 10h, 14h15	
Précolaire 4 Grenouilles (45 min)	19h15	18h30, 19h15	18h30	8h45, 11h15	10h30, 11h45, 13h45	
Précolaire 5 Dauphins (45 min)	19h	18h45	18h30	11h, 14h15, 14h45	11h15, 14h30	
Nageur 1 (45 min)	19h		18h30	12h45, 14h15	13h30, 14h30	120\$
Nageur 2 (45 min)	18h, 18h15	17h45	17h15, 17h45, 19h15	9h30, 10h15, 11h30, 11h45, 12h15	9h15, 10h45	
Nageur 3 (45 min)	17h30, 18h15	17h45, 19h15	17h45, 18h30	11h30, 12h45, 13h30	9h, 9h45, 13h45	
Nageur 4 (45 min)	19h		17h45	8h30, 11h, 13h30	11h15	
Nageur 5 (60 min)	18h45	18h	19h30	9h15, 13h15	11h30	
Nageur 6 (60 min)	20h	19h	20h		10h15	
Jeune sauveteur Initié Junior 7 (75 min)	19h45		19h15	12h30		125\$
Jeune sauveteur Averti Junior 8 (75 min)	19h45		19h15		12h30	
Jeune sauveteur Expert Junior 9 (75 min)	19h45		19h15		12h30	
Étoile de Bronze (Junior 10) 8 semaines				13h30, 14h45		125\$
Ent. ado (75 min) préalable: Étoile de bronze et être âgé de 10 à 15 ans	19h45			12h15	12h45	125\$

\* Doit avoir des flotteurs aux bras - Parent accompagnateur dans l'eau.  
Le casque de bain est obligatoire.

Du 29 avril au 23 juin 2024

NIVEAU	Mardi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche	Coût
SP Précolaire 2/3 (Salamandres/Baleines)	17h15, 17h30, 19h15		18h45	10h15, 15h, 15h30	8h30, 12h30, 13h, 13h30	175\$
SP Précolaire 4/5 (Gre/Dau)	18h	17h30	20h, 20h30	14h	10h, 13h	
SP Nageur 2/3		17h30	18h45, 20h30	10h30, 14h30, 15h30	9h45, 12h	
SP Nageur 3/4	17h30		17h15, 19h15, 20h, 20h30	9h15, 15h	9h30, 13h	
SP Nageur 5/6		19h30	17h15, 20h00	11h, 14h15, 15h30		
Jeune Sauveteur Initié SP J7			20h30			
Jeune Sauveteur Expert SP J9					14h45	

## Cours semi-privés

3 élèves par moniteur  
durée de 30 minutes

# Piscine adulte

Du 29 avril au 23 juin 2024

ACTIVITÉS	JOUR	HEURE	COÛT
Adulte niveau 1 (porte 13)	Lundi	18h15	110 \$
	Jeudi	18h30	
Adulte niveau 2 (porte 13)	Mercredi	18h15	110 \$
	Jeudi	19h15	
Adulte niveau 3 (porte 13)	Jeudi	20h	120 \$
	Dimanche	14h15	
Aquajogging (aérobic en partie profonde avec ceinture aquatique)	Lundi	18h45	1x sem. 120 \$ ou 2x sem. 180 \$
Aquaforme (aérobic en partie peu profonde)	Lundi ou mercredi	19h	
Aquaforme prénatal (avoir obligatoirement 10 sem. et plus de grossesse)	Mercredi	ANNULÉ	
Entraînement adulte débutant (porte 13) 8 semaines (29 avril au 23 juin 2024)	Mercredi	19h à 20h	100 \$
Entraînement adulte intermédiaire/avancé (porte 13) 8 semaines (29 avril au 23 juin 2024)	Lundi ou mercredi	20h à 21h	100 \$

# Cours de sauvetage

Du 29 avril au 23 juin 2024

ACTIVITÉS	JOUR	HEURE
Médaille de bronze	Samedi 11 mai au 15 juin 2024	16h à 20h
Croix de bronze	Samedi 11 mai au 15 juin 2024	16h à 20h
Premiers soins général	4-5 mai 2024	9h à 17h
Sauveteur national (SN)	Dimanche 12 mai au 16 juin 2024	13h à 21h
Moniteur natation	2 mai au 23 juin 2024	Voir le site internet

La gratuité des formations de sauveteurs et de moniteurs aquatiques est rendu possible grâce au financement du Gouvernement du Québec ainsi qu'à l'implication de plusieurs partenaires.

# Activités gymnase adultes

Du 29 avril au 23 juin 2024

ACTIVITÉS	JOUR	HEURE	COÛT
Zumba (porte 45, salle multi)	Lundi et mercredi	18h à 19h, 19h à 20h	125 \$
Zumba toning (porte 13)	Mardi et jeudi	19h à 20h	ANNULÉ
Zumba Strong (porte 45, salle multi)	Mardi et jeudi	18h à 19h	125 \$
Karaté Yoseikan-Ryu (porte 46)	Mardi	20h05 à 21h30	125 \$
Iaïdo (salle multi, porte 46)	Jeudi	19h à 20h30	100 \$
Kobudo (porte 13)	Lundi	20h30 à 22h	120 \$
Badminton (raquette et volant obligatoires) 60 minutes (portes 13 ou 46)	Lundi, mardi, mercredi ou jeudi	20h, 21h	196 \$ (8 semaines)
Badminton (raquette et volant obligatoires) 90 minutes (porte 13)	Dimanche (exception 5 mai 2024)	8h30, 10h ou 11h30	196 \$ (8 semaines)
Pickleball (raquette et balles obligatoires) 60 minutes (porte 46)	Dimanche (exception 5 mai 2024)	15h15 à 16h15	196 \$ (7 semaines) Prix par terrain de 2 ou 4 joueurs
Terrain de tennis (raquette et balles obligatoires) 60 minutes (porte 46)	Dimanche (exception 5 mai 2024)	17h ou 18h	275 \$ (7 semaines) Prix par terrain de 2 ou 4 joueurs
Yoga adulte (salle multi, porte 46)	Samedi	9h à 10h	125 \$
Yoga sur chaise (salle multi, porte 46)	Samedi	10h15 à 11h15	125 \$
Improvisation (17 ans et plus) (salle multi, porte 46)	Mercredi	19h30 à 21h	125 \$

**NOUVEAU**



# Activités 50 ans et plus

Du 29 avril au 23 juin 2024

ACTIVITÉS	JOUR	HEURE	COÛT
Aquaforme 50 ans et +	Mercredi	18h à 19h	120 \$
Pickleball aîné	Dimanche (exception 5 mai 2024)	14h15 à 15h15	150 \$ (7 semaines) Prix par terrain de 2 ou 4 joueurs



# Activités pour enfants

Du 29 avril au 23 juin 2024

ACTIVITÉS	ÂGE	JOUR	HEURE	COÛT
Initiation à la danse (porte 13) (8 semaines)	3-4	Samedi	9h15 à 10h ou 10h15 à 11h	95 \$
Multi danse (porte 13) (8 semaines)	5-7	Samedi	11h à 12h	95 \$
Mini cours, saute et lance (porte 13) (7 semaines) (exception 4 mai 2024)	Parent et enfant 3-5	Samedi	9h à 9h45	85 \$
Cours, saute et lance (porte 13) (7 semaines) (exception 4 mai 2024)	6-7	Samedi	9h45 à 10h30	85 \$
Gymnastique appareils récréatifs (porte 13) (7 semaines) (exception 4 mai 2024)	5-6	Samedi	8h30 à 9h25	97 \$
	7-8		9h30 à 10h25	
	9-12		10h30 à 11h25	
Cheerleading (porte 13) (7 semaines) (exception 4 mai 2024)	6-10	Samedi	11h30 à 12h25	97 \$
Badminton récréatif (porte 13) (7 semaines) (exception 4 mai 2024)	10 +	Samedi	11h35 à 12h35 12h35 à 13h35 13h35 à 14h35	97 \$
Tennis de table (porte 13) (8 semaines)	7-77	Vendredi	18h à 19h débutant 19h à 20h intermédiaire 20h à 21h avancé	95 \$
Escalade (porte 46) (7 semaines) (exception 4 mai 2024)	Parent et enfant 6-13	Samedi	9h à 10h	150 \$
	6-8		10h à 11h	97 \$
	9-12		11h à 12h	
Karaté-Yoseikan-Ryu mardi (porte 46) et samedi (porte 46) (7 semaines) (exception 4 mai 2024)	5-7	Samedi	9h30 à 10h15	97 \$
	8-15	Mardi	20h05 à 21h30	1 x sem. 125 \$ 2 x sem. 170 \$
Samedi		10h30 à 12h		
Le Petit Tennis (porte 46) (7 semaines) (exception 4 mai 2024)	Parent et enfant 3-5	Samedi	10h30 à 11h15	110 \$
	6-8		11h15 à 12h	100 \$
Ligue de Mini Tennis (porte 46) (7 semaines) (exception 4 mai 2024)	7-97	Samedi	12h à 13h	100 \$
Basketball enfant mixte (porte 46) (7 semaines) (exception 5 mai 2024)	9-12	Dimanche	12h30 à 14h	90 \$
	13-15		11h à 12h30	
Ligue mini basketball enfant mixte (porte 46) (7 semaines) (exception 5 mai 2024)	9-15	Dimanche	9h à 11h	105 \$
Ligue mini volleyball (porte 46) (7 semaines) (exception 4 mai 2024)	9-12	Samedi	13h à 15h	105 \$
Initiation à Athlétisme (salle multi/porte 46) (8 semaines)	8-10	Dimanche	10h à 11h	125 \$
	11-13		11h à 12h	
Multi sport (Gym orange / porte 13) (7 semaines) (exception 4 mai 2024)	7-10	Samedi	10h30 à 11h30	97 \$
Improvisation (salle multi/porte 46)	12-15	Mercredi	18h à 19h30	125 \$

**NOUVEAU**



# Salle d'entraînement

Du 29 avril au 23 juin 2024

COURS	INTENSITÉ	JOUR	HEURE	DESCRIPTION	COÛT
Spinning Fonctionnel	Élevée	Lundi ou mercredi	18h à 19h	La combinaison du spinning et de l'exercice fonctionnel avec poids libre est le parfait mélange pour les amateurs d'entraînement! Ce cours unique en son genre s'adresse à vous, si vous êtes adeptes du vélo qui recherche un nouveau défi, ou encore si vous recherchez le meilleur compromis entre l'entraînement aérobique et musculaire.	130 \$
Circuit kiné+	Élevée	Mardi	18h à 19h	Ce type d'entraînement haute performance s'appuie sur les dernières connaissances en kinésiologie pour aller chercher un engagement physique élevé! Venez vous dépasser en vous entraînant sans risque, dans un environnement stimulant, avec une grande variété d'exercices et d'équipements (poids libres, traîneaux, poulie, etc.). Une recette parfaite pour développer votre endurance cardiovasculaire et musculaire!	
		Jeudi	18h à 19h		
TRX	Modéré	Samedi	8h à 9h 9h à 10h	Découvrez le CoursTRX, un système d'entraînement en suspension qui utilise des sangles ajustables pour un renforcement musculaire complet en utilisant uniquement le poids de votre corps. Chaque séance d'entraînement est personnalisable en ajustant la hauteur des sangles, ce qui rend cet outil adapté à tous les niveaux de condition physique, des débutants aux passionnés de fitness. Profitez d'un programme évolutif axé sur le renforcement du tronc, des abdominaux profonds, et de tout le corps, avec des intervalles cardiovasculaires intégrés pour une expérience d'entraînement complète!	

## TARIFS

Séance individuelle	85 \$ + taxes
Prix cours de groupe	130 \$ + taxes
Évaluation + Remise	200 \$ + taxes
Évaluation + 4 séances	400 \$ + taxes
Évaluation + 8 séances	650 \$ + taxes

## KINÉSIOLOGIE

L'équipe de CKRS saura tirer le maximum de l'athlète en vous. En respectant votre rythme à travers des cours de groupe ou par des séances d'entraînements privées

Que vous soyez un athlète aguerri à la recherche de de meilleure performance ou simplement en quête d'un remise en forme l'équipe de CKRS saura vous fournir l'encadrement nécessaire tout en respectant votre rythme.



Benjamin  
Morency  
B.Sc. Kinésiologie



Sébastien  
Dubois  
M. Sc. Kinésiologie





**Camp de jour CROUNCH**  
Été 2024, du 24 juin au 16 août 2024  
Inscription pour tous dès le 21 mars 2024



## Ligue de volleyball de plage

Du 20 mai au 5 septembre 2024

ACTIVITÉS	JOUR	HEURE	COÛT
2 x 2 mixte (du 20 mai au 2 septembre 2024)	Lundi ou jeudi	Entre 19h et 23h	265 \$
2 x 2 féminin ou masculin (du 21 mai au 3 septembre 2024)	Mardi	Entre 19h et 23h	265 \$
4 x 4 mixte (du 22 mai au 5 septembre 2024)	Mercredi	Entre 19h et 23h	390 \$

Inscription en équipe seulement.



Complexe sportif

**JEAN DE LA MENNAIS**

870, chemin de Saint-Jean, La Prairie QC J5R 2L5

**450 444-7235 • [complexe.jdlm.ca](http://complexe.jdlm.ca)**