

PISCINE | ACTIVITÉS EN GYMNASE | SALLE D'ENTRAÎNEMENT | LIGUES

Session mars 2025



Complexe sportif

JEAN DE LA MENNAIS



ACTIVE

l'énergie en toi

Du 3 mars au 27 avril 2025

INSCRIPTION POUR TOUS jeudi 27 février 2025, 13h

COMMENT :

par Internet seulement (carte de crédit)

Préinscription pour les clients ayant participé à une activité à la session de janvier 2025 et détenteurs de la carte de membre : du 20 au 26 février 2025.

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

 **NOUVEAUTÉS**

Autodéfense • 12-15 ans • mardi 18h

Autodéfense • 16 ans et + • mardi 19h


Ligue volleyball ADO • 13-16 ans • samedi 15h

Ballons en folie • 7-10 ans • samedi 10h

Danse orientale (Baladi) • 16 ans et + • jeudi 18h ou 19h

Activités culturelles et artistiques

Du 3 mars au 27 avril 2025 (8 semaines)

ACTIVITÉS	ÂGE	JOUR	HEURE	COÛT
Premier pas de danse (porte 13)	Parent et enfant 18-36 mois*	Samedi	9h à 9h45	110\$
Éveil à la danse (porte 13)	Parent et enfant 3-4*	Samedi	9h45 à 10h30	110\$
Initiation à la danse (porte 13)	5-7	Samedi	10h45 à 11h45	105\$
Bricoco (atelier créatif) (porte 46)	Parent et enfant 3-5*	Samedi	9h30 à 10h15	100\$
	6-8		10h30 à 11h30	
Danse orientale (Baladi) 	16 ans +	Jeudi	18h à 19h débutant 19h à 20h intermédiaire	120\$

*activité parent et enfant : parent obligatoire.



Activités pour enfants

Du 3 mars au 27 avril 2025

ACTIVITÉS	ÂGE	JOUR	HEURE	COÛT
Mini cours, saute et lance (porte 46) (7 semaines) (exception 22 mars 2025)	Parent et enfant 3-5*	Samedi	9h à 9h45	90\$
Gymnastique appareils récréatifs (porte 13) (7 semaines) (exception 22 mars 2025)	5-6	Samedi	8h30 à 9h25	100\$
	7-8		9h30 à 10h25	
	9-12		10h30 à 11h25	
Mini-cheerleading (porte 13) (7 semaines) (exception 22 mars 2025)	6-10	Samedi	11h30 à 12h25	100\$
Badminton récréatif (porte 46, gym bleu) (7 semaines) (exception 22 mars 2025)	10-15	Samedi	10h à 11h 11h à 12h, 12h à 13h	100\$
Tennis de table (porte 13) (8 semaines)	7-77	Vendredi	18h à 19h débutant 19h à 20h intermédiaire	105\$
			20h à 21h LIBRE	55\$
Escalade (porte 46) (7 semaines) (exception 22 mars 2025)	Parent et enfant 6-13*	Samedi	9h à 10h	150\$
	6-8		10h à 11h	97\$
	9-12		11h à 12h	
Karaté-Yoseikan-Ryu (porte 13) (7 semaines) (exception 22 mars 2025)	5-7	Samedi	9h30 à 10h15	100\$
	8-15	Samedi	10h30 à 12h	1 x sem. 125\$ 2 x sem. 170\$
Mardi		20h à 21h30		
Le Petit Tennis (porte 13) (7 semaines) (exception 22 mars 2025)	Parent et enfant 3-5*	Samedi	13h15 à 14h	115\$
	6-8		14h à 15h	110\$
Ligue de Mini Tennis (porte 13) (7 semaines) (exception 22 mars 2025)	8-97	Samedi	15h à 16h	110\$
Basketball enfant mixte (porte 13) (7 semaines) (exception 23 mars 2025)	9-12	Dimanche	12h30 à 14h	90\$
	13-15		11h à 12h30	
Ligue basketball jeunesse (porte 13) (7 semaines) (exception 23 mars 2025)	9-15	Dimanche	9h à 11h	105\$
Ligue volleyball jeunesse (porte 46) (7 semaines) (exception 22 mars 2025)	9-12	Samedi	11h à 13h débutant 13h à 15h avancé	115\$
Ligue volleyball ADO (porte 46) (7 semaines) (exception 22 mars 2025)	13-16	Samedi	15h à 17h	115\$
Initiation à Athlétisme (porte 46) (8 semaines)	8-13 ans	Dimanche	10h à 11h	125\$
Initiation autodéfense (porte 46) (8 semaines)	12-15	Mardi	18h à 19h	120\$
Ballons en folie (porte 46) (7 semaines) (exception 22 mars 2025)	7-10	Samedi	10h à 11h	95\$

* activité parent et enfant : parent obligatoire.



Salle d'entraînement

Du 3 mars au 27 avril 2025

COURS	INTENSITÉ	JOUR	HEURE	DESCRIPTION	COÛT
Spinning Fonctionnel	Élevée	Lundi ou mercredi	18h à 19h ou 19h à 20h	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 aérobie et musculaire.	140\$
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	Modérée	Samedi	9h à 10h ou 10h à 11h	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 !	
Stabilité posturale	Légère à modérée	Mardi	19h à 20h	Ce cours s'adresse aux travailleurs de bureau qui désirent reprendre le contrôle de leur posture à travers des exercices spécifiques visant à renforcer les muscles stabilisateurs de la colonne vertébrale. Pour ceux et celles qui souhaitent changer leur routine et prendre leur santé en main !	
NOUVEAU Pilates	Légère à modérée	Mercredi	19h à 20h	Minimaliste et accessible, revisitez les bases du Pilates dans notre cours d'initiation au pilates avec des tapis et accessoires simples. À travers des mouvements fluides et ciblés, vous travaillerez la souplesse, le contrôle, la stabilité, la force et la posture. Ce cours met l'accent sur la respiration et la précision, créant un espace idéal pour se recentrer et bouger avec intention. Plongez dans les fondamentaux de cette discipline complète et apaisante !	

TARIFS

Séance individuelle	95\$ + taxes
Évaluation + Remise	225\$ + taxes
Évaluation + 4 suivis	450\$ + taxes
Évaluation + 8 séances	700\$ + taxes
S/P évaluations + 4 sem.	350\$ + taxes
S/P évaluations + 8 sem.	565\$ + taxes
S/P évaluations + 16 sem.	925\$ + 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'entraînement privées.

Que vous soyez un athlète aguerri à la recherche de de meilleure performance ou simplement en quête d'une 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



Lili-Anne Tellier
B.Sc Kinésiologie

Activités 50 ans et plus

Du 3 mars au 27 avril 2025

ACTIVITÉS	JOUR	HEURE	COÛT
Aquaforme 50 ans et +	Mercredi	18h à 19h	120\$
Pickleball aîné	Dimanche (exception 23 mars 2025)	14h15 à 15h15	150\$ (7 semaines) Prix par terrain de 2 ou 4 joueurs



Activités gymnase adultes

Du 3 mars au 27 avril 2025 (8 semaines)

ACTIVITÉS	JOUR	HEURE	COÛT
Zumba (porte 13)	Lundi ou mercredi	18h ou 19h	90\$
	Lundi et mercredi	18h ou 19 h	140\$
Strong nation (porte 13)	Mardi ou jeudi	18h	90\$
	Mardi et jeudi	18h	140\$
Karaté Yoseikan-Ryu (porte 13)	Mardi	20h à 21h30	125\$
Iaïdo (porte 13)	Jeudi	19h30 à 21h	105\$
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 ou 21h	196\$ (8 semaines)
Badminton (raquette et volant obligatoires) 90 minutes (porte 46, gym bleu)	Dimanche (exception 23 mars 2025)	8h30, 10h ou 11h30	196\$ (7 semaines)
Pickleball (raquette et balles obligatoires) 60 minutes (porte 46)	Dimanche (exception 23 mars 2025)	15h15 à 16h15 ou 16h15 à 17h15	150\$ (7 semaines) Prix par terrain de 2 ou 4 joueurs
Terrain de tennis (raquette et balles obligatoires) 60 minutes (porte 46)	Dimanche (exception 23 mars 2025)	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\$
Initiation autodéfense femme (16 ans +) (salle multi, porte 46)	Mardi	19h à 20h	120\$

NOUVEAU



Camp Crouch été 2025

Du 23 juin au 15 août 2025 (offert 8 semaines)

Pré inscription 13 mars 2025, 13h

Inscription pour tous 20 mars 2025, 13h



Piscine enfant



Bonnet de bain obligatoire

Du 3 mars au 27 avril 2025

NIVEAU	Mardi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche	Coût
Parent - enfant 1 (30 min)* 6 à 12 mois				9h30	9h30	104\$
Parent - enfant 2 (30 min)* 12 à 24 mois	18h		17h30	8h30	10h30	
Parent - enfant 3 (30 min)* 24 mois et plus	17h30		17h30	8h45, 9h, 10h	8h30, 9h, 10h	
Précolaire 1 (30 min)*	17h45, 18h30	17h30, 18h	18h, 18h30, 19h	9h15, 9h45, 11h, 11h30	10h, 11h, 11h30	110\$
Précolaire 2 (45 min)	18h30	18h, 18h30	18h	10h45, 12h	8h30, 10h30, 14h	
Précolaire 3 (45 min)	18h15		17h15, 19h15	10h15, 10h30	8h45, 10h, 11h30	
Précolaire 4 (45 min)	19h15	18h30, 19h15	18h30	9h30, 10h15, 10h30	10h30, 11h30, 13h45	
Précolaire 5 (45 min)	19h	18h45	19h15	11h, 11h15, 14h15, 14h45	11h15, 14h30	
Nageur 2 (45 min)	18h, 18h30	17h45	17h45, 18h, 18h30	8h45, 9h45, 10h15, 11h30, 11h45, 12h15	9h15, 10h45	
Nageur 3 (45 min)	17h45	17h45, 19h15	17h45, 18h30	11h30, 12h45, 13h30	9h, 9h45, 13h45	120\$
Nageur 4 (45 min)	19h		17h15	8h30, 11h, 13h30	11h15, 12h	
Nageur 5 (60 min)	18h45	18h	19h30	9h15, 13h15	11h30	
Nageur 6 (60 min)	20h	19h	20h		10h15	125\$
Jeune sauveteur Initié (75 min)	19h45		19h45	12h30		
Jeune sauveteur Averti (75 min)	19h45		19h45		12h30	
Jeune sauveteur Expert (75 min)	19h45		19h45		12h30	125\$
Étoile de Bronze 8 semaines				13h30, 14h45		
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 3 mars au 27 avril 2025

NIVEAU	Mardi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche	Coût
SP Précolaire 2/3	17h15, 17h30		18h45	14h45, 14h45, 15h30	9h, 12h45, 13h, 13h45	175\$
SP Précolaire 4/5	18h	17h30	20h, 20h30	11h15, 14h15	9h30, 10h, 12h	
SP Nageur 1	19h15		18h45, 19h15, 20h30	12h15, 12h45, 14h15	13h30, 14h30, 14h45	
SP Nageur 2/3		17h30	18h45, 19h15	10h15, 10h30, 15h15	9h45	
SP Nageur 3/4	17h30		17h15, 19h15, 19h15, 20h	9h15, 11h45, 15h15	9h30, 10h30, 11h, 13h15	
SP Nageur 5/6	17h15	19h30	18h, 20h30	11h, 14h15, 15h		

Cours semi-privés

3 élèves par moniteur
durée de 30 minutes

Piscine adulte

Du 3 mars au 27 avril 2025

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	14h	
Aquajogging (aérobie en partie profonde avec ceinture aquatique)	Lundi	18h45	1x sem. 120\$ 2x sem. 180\$
Aquaforme (aérobie en partie peu profonde)	Lundi ou mercredi	19h	1x sem. 120\$ 2x sem. 180\$
Entraînement adulte débutant (porte 13) 16 semaines (6 janvier au 27 avril 2025)	Mercredi	19h à 20h	COMPLET
Entraînement adulte intermédiaire/avancé (porte 13) 8 semaines (3 mars au 27 avril 2025)	Lundi ou mercredi	20h à 21h	100\$

Formations en sauvetage

Du 3 mars au 27 avril 2025

ACTIVITÉS	JOUR	HEURE
Médaille de bronze	15 mars au 19 avril 2025	16h à 20h
Croix de bronze	15 mars au 19 avril 2025	16h à 20h
Premiers soins général	8-9 mars 2025	9h à 17h
Sauveteur national (SN)	16 mars au 20 avril 2025	13h à 21h
Moniteur natation	9 mars au 22 avril 2025	Voir le site Internet

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



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:

16 et 23 février 2025 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

BON À SAVOIR

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 MARS 2025

Du 3 mars au 27 avril 2025 - Session de 8 semaines

Aucune reprise de cours durant la session

Session de 7 semaines pour les activités en gymnase

Le samedi et dimanche 22 et 23 mars 2025

aucune activité en gymnase (bleu et orange)

Inscription

En ligne : du 27 février au 2 mars 2025

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 préinscription 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 bains libres gratuitement
- Accès aux préinscriptions (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.

L'horaire de la brochure est sujet à changement sans préavis.



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

450 444-7235 • complexejdlm.ca