

Piscine adulte

Du 28 avril au 22 juin 2025

ACTIVITÉS	JOUR	HEURE	COÛT
Adulte niveau 1 (porte 13)	Jeudi	18h30	110\$
Adulte niveau 2 (porte 13)	Mardi	19h15	110\$
	Mercredi	18h15	
	Jeudi	19h15	
Adulte niveau 3 (porte 13)	Jeudi	20h	120\$
	Dimanche	14h15	
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) 8 semaines (Du 28 avril au 22 juin 2025)	Mercredi	19h à 20h	100\$
Entraînement adulte intermédiaire/avancé (porte 13) 8 semaines (Du 28 avril au 22 juin 2025)	Lundi ou mercredi	20h à 21h	100\$

Formations en sauvetage

Du 28 avril au 22 juin 2025

ACTIVITÉS	JOUR	HEURE
Médaille de bronze	10 mai au 14 juin 2025	16h à 20h
Croix de bronze	10 mai au 14 juin 2025	16h à 20h
Premiers soins général	3-4 mai 2025	8h à 17h
Sauveteur national (SN)	11 mai au 15 juin 2025	13h à 21h
Moniteur natation	15 mai au 19 juin 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:

13 et 20 avril 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 MAI 2025

Du 28 avril au 22 juin 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 3 et 4 mai 2025

aucune activité en gymnase (bleu et orange)

Inscription

En ligne : du 24 au 27 avril 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.



Complexe sportif

JEAN DE LA MENNAIS

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

450 444-7235 • complexe.jdlm.ca