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

Session septembre 2025

Complexe sportif
JEAN DE LA MENNAIS

ACTIVE

l'énergie en toi

Du 1er septembre au 26 octobre 2025

INSCRIPTION POUR TOUS jeudi 28 août 2025, 13h

COMMENT :
par Internet seulement (carte de crédit)

Préinscription pour les clients ayant participé à une activité à la session de mai 2025 et détenteurs de la carte de membre : du 21 au 27 août 2025.

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

NOUVEAUTÉS

Corridor de nage libre (Ouvert à tous)

Entrainement adulte matinal en piscine

Lundi, mercredi et vendredi matin de 6h à 9h

Mardi et Jeudi de 6h à 7h

Pour plus d'informations sur les nouveautés, rendez-vous au **complexe.jdlm.ca**

Activités culturelles et artistiques

Du 1er septembre au 26 octobre 2025 (8 semaines)

ACTIVITÉS	ÂGE	JOUR	HEURE	COÛT
Premier pas de danse (porte 13)	Parent et enfant 18-36 mois*	Samedi	9h à 9h45	115$
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	110$
Bricoco (atelier créatif) (porte 46)	Parent et enfant 3-5*	Samedi	9h30 à 10h15	105$
	6-8		10h30 à 11h30	
Danse orientale (Baladi) NOUVEAU	16 ans +	Jeudi	19h à 20h	125$

*activité parent et enfant : parent obligatoire.

Activités pour **enfants**

Du 1er septembre au 26 octobre 2025

ACTIVITÉS	ÂGE	JOUR	HEURE	COÛT
Mini cours, saute et lance (porte 46) (7 semaines) (exception 18 octobre 2025)	Parent et enfant 3–5*	Samedi	9h à 9h45	95$
Gymnastique appareils récréatifs (porte 13) (7 semaines) (exception 18 octobre 2025)	5–6	Samedi	8h30 à 9h25	105$
	7–8		9h30 à 10h25	
	9–12		10h30 à 11h25	
Mini-cheerleading (porte 13) (7 semaines) (exception 18 octobre 2025)	6–10	Samedi	11h30 à 12h25	105$
Badminton récréatif (porte 46, gym bleu) (7 semaines) (exception 18 octobre 2025)	10–15	Samedi	9h à 10h, 10h à 11h, 11h à 12h, 12h à 13h	105$
Tennis de table (porte 13) (8 semaines)	7–77	Vendredi	18h à 19h débutant 19h à 20h intermédiaire	110$
			20h à 21h LIBRE	75$
Escalade (porte 46) (7 semaines) (exception 18 octobre 2025)	Parent et enfant 6–13*	Samedi	9h à 10h	160$
	6–8		10h à 11h	102$
	9–12		11h à 12h	
Karaté-Yoseikan-Ryu (porte 13) (7 semaines) (exception 18 octobre 2025)	5–7	Samedi	9h30 à 10h15	106$
	8–15	Samedi	10h30 à 12h	1 x sem. 130$ 2 x sem. 180$
		Mardi	20h à 21h30	
Le Petit Tennis (porte 13) (7 semaines) (exception 18 octobre 2025)	Parent et enfant 3–5*	Samedi	13h15 à 14h	120$
	6–8		14h à 15h	115$
Ligue de Mini Tennis (porte 13) (7 semaines) (exception 18 octobre 2025)	8–97	Samedi	15h à 16h	115$
Basketball enfant mixte (porte 13) (7 semaines) (exception 19 octobre 2025)	9–12	Dimanche	12h30 à 14h	95$
	13–15		11h à 12h30	
Ligue mini-basket (porte 13) (7 semaines) (exception 19 octobre 2025)	9–15	Dimanche	9h à 11h	115$
Ligue volleyball jeunesse (porte 46) (7 semaines) (exception 18 octobre 2025)	9–12	Samedi	11h à 13h débutant 13h à 15h avancé	125$
Ligue volleyball ADO (porte 46) (7 semaines) (exception 18 octobre 2025)	13–16	Samedi	15h à 17h	125$
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	130$
Ballons en folie (porte 46) (7 semaines) (exception 18 octobre 2025)	7–10	Samedi	10h à 11h	102$

* activité parent et enfant : parent obligatoire.

Salle d'entrainement

Du 1er septembre au 26 octobre 2025

COURS	INTENSITÉ	JOUR	HEURE	DESCRIPTION	COÛT
Spinning Fonctionnel	Élevée	Lundi	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'entrainement ! 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'entrainement aérobie et musculaire.	145$
		Mercredi	18h à 19h		
Circuit kiné+	Élevée	Mardi	19h à 20h	Ce type d'entrainement 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'entrainement en suspension qui utilise des sangles ajustables pour un renforcement musculaire complet en utilisant uniquement le poids de votre corps. Chaque séance d'entrainement 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'entrainement complète !	
Stabilité posturale	Légère à modérée	Jeudi	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 !	
Pilates HIIT	Intermédiaire à avancée	Lundi	19h à 20h	Un cours de Pilates dynamique et exigeant, destiné aux participants intermédiaires et avancés. À l'aide d'un tapis et d'accessoires simples, vous enchaînerez des mouvements fluides, précis et soutenus pour renforcer la posture, la stabilité, la souplesse et l'endurance musculaire. Minimaliste, mais intense, ce cours repousse les limites tout en respectant les principes fondamentaux du Pilates : respiration, contrôle et alignement.	

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'entrainement 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 1er septembre au 26 octobre 2025

ACTIVITÉS	JOUR	HEURE	COÛT
Aquaforme 50 ans et +	Mercredi	18h à 19h	125$
Pickleball aîné	Dimanche (exception 19 octobre 2025)	14h15 à 15h15	150$ (7 semaines) Prix par terrain de 2 ou 4 joueurs

Activités gymnase **adulte**

Du 1er septembre au 26 octobre 2025 (8 semaines)			
ACTIVITÉS	**JOUR**	**HEURE**	**COÛT**
Zumba (porte 13)	Lundi ou mercredi	18h ou 19h	95$
	Lundi et mercredi	18h ou 19 h	145$
Strong nation (porte 13)	Mardi ou jeudi	18h	95$
	Mardi et jeudi	18h	145$
Karaté Yoseikan-Ryu (porte 13)	Mardi	20h à 21h30	130$
Iaïdo (porte 13)	Jeudi	19h30 à 21h	110$
Kobudo (porte 13)	Lundi	20h30 à 22h	130$
Badminton (raquette et volant obligatoires) 60 minutes (portes 13 ou 46)	Lundi, mardi, mercredi ou jeudi	19h, 20h ou 21h	330$ (16 semaines) Prix par terrain de 2 ou 4 joueurs
Badminton (raquette et volant obligatoires) 90 minutes (porte 46, gym bleu)	Dimanche (exception 19 octobre 2025)	8h30, 10h ou 11h30	350$ (14 semaines) Prix par terrain de 2 ou 4 joueurs
Pickleball (raquette et balles obligatoires) 60 minutes (porte 46)	Dimanche (exception 19 octobre 2025)	15h15 à 16h15 ou 16h15 à 17h15	175$ (7 semaines) Prix par terrain de 2 ou 4 joueurs
Terrain de tennis (raquette et balles obligatoires) 60 minutes (porte 46)	Dimanche (exception 19 octobre 2025)	18h	275$ (7 semaines) Prix par terrain de 2 ou 4 joueurs
Yoga adulte (salle multi, porte 46)	Samedi	9h à 10h	130$
Yoga sur chaise (salle multi, porte 46)	Samedi	10h15 à 11h15	130$
Initiation autodéfense femme (16 ans +) (salle multi, porte 46)	Mardi	19h à 20h	130$

AUTOMNE 2025 • Ligues intérieures

Du 8 septembre au 18 décembre 2025			
ACTIVITÉS	**JOUR**	**HEURE**	**COÛT**
Volleyball (gymnase bleu, début 11 septembre 2025)	Jeudi	20h	255$
Nouvelle formule, consultez le site web dans la section ligues pour les détails			
Basketball (gymnase bleu, début 9 septembre 2025) *Camisole obligatoire	Mardi	20h	245$ sans camisole ou 275$ avec la camisole

Ligues JDLM : Durée 15 semaines
Inscription dès le jeudi 21 août 2025 à 13h

Piscine enfant

Bonnet de bain obligatoire

Du 1er septembre au 26 octobre 2025

NIVEAU	Mardi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche	Coût
Parent - enfant 1 (30 min)* 6 à 12 mois				9h45	9h30	107$
Parent - enfant 2 (30 min)* 12 à 24 mois				8h45	10h, 11h	
Parent - enfant 3 (30 min)* 24 mois et plus	17h30	17h30	17h15, 17h45	9h15, 10h15, 12h15	9h, 10h30	
Préscolaire 1 (30 min)*	18h, 18h30, 19h15	18h, 18h30, 19h15	18h15, 18h45, 19h15	8h45, 10h45, 11h15, 11h45, 12h45, 13h45	11h30, 12h, 12h45, 13h15, 14h30	
Préscolaire 2 (45 min)	17h15, 19h	17h15	17h45, 18h30	8h45, 9h30, 10h30, 11h15, 11h45	8h45, 10h15, 10h30, 12h	112$
Préscolaire 3 (45 min)	17h15, 18h30	17h15	17h45, 18h30	9h45, 10h30, 11h45	9h, 10h45, 11h15	
Préscolaire 4 (45 min)	17h15	17h15, 18h	17h15, 19h30	10h15, 11h	8h45, 9h45	
Préscolaire 5 (45 min)	18h, 19h	18h30	18h30, 19h15	11h, 12h, 13h30	9h30, 10h30, 13h	
Nageur 2 (45 min)	18h, 19h15	17h45, 18h30	17h15, 18h30, 19h15	9h15, 11h15, 11h45	8h30, 9h45, 10h30, 12h30	
Nageur 3 (45 min)	17h15, 18h30	18h30, 19h15	17h15, 20h	8h30, 10h30, 15h	9h, 11h15	
Nageur 4 (45 min)	17h15	17h15, 18h	18h, 20h15	9h15, 11h30	9h15, 13h45	
Nageur 5 (60 min)	18h, 18h45	20h	20h	10h30	9h45, 11h	122$
Nageur 6 (60 min)	20h	20h		9h30	13h15	
Jeune sauveteur Initié (75 min)	19h45		19h45	13h30	12h30	128$
Jeune sauveteur Averti (75 min)	19h45		19h45		13h45	
Jeune sauveteur Expert (75 min)	19h45		19h45	14h15		
Étoile de Bronze 8 semaines				13h, 14h15		130$
Ent. ado (75 min) préalable : Étoile de bronze et être âgé de 10 à 15 ans	19h45				12h30, 13h45	153$

* Doit avoir des flotteurs aux bras - Parent accompagnateur dans l'eau.

Le casque de bain est obligatoire.

Cours semi-privés

3 élèves par moniteur
durée de 30 minutes

Du 1er septembre au 26 octobre 2025

NIVEAU	Mardi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche	Coût
SP Préscolaire 2/3	18h45	18h, 19h	19h	9h30	10h	185$
SP Préscolaire 4/5		19h30	19h15	13h		
SP Nageur 1	18h, 19h15	18h45, 19h15	17h15, 18h, 18h30	10h, 11h15, 13h15	9h30, 11h30, 12h15, 12h45	
SP Nageur 2/3		19h15	18h, 18h45, 19h15		10h30, 13h15	
SP Nageur 3/4	18h	18h45	18h, 19h15	10h	10h, 11h45	
SP Nageur 5/6				10h, 10h30	9h15	

Piscine adulte

Du 1er septembre au 26 octobre 2025

ACTIVITÉS	JOUR	HEURE	COÛT
Adulte niveau 1 (porte 13)	Samedi	14h15	115$
Adulte niveau 2 (porte 13)	Mercredi	18h15	115$
	Jeudi	19h15	
Adulte niveau 3 (porte 13)	Jeudi	20h	125$
	Dimanche	14h15	
Aquajogging (aérobie en partie profonde avec ceinture aquatique)	Lundi	18h45	1x sem 125$ 2x sem 190$
Aquaforme (aérobie en partie peu profonde)	Lundi ou mercredi	19h	1x sem 125$ 2x sem 190$
Entrainement adulte débutant (porte 13) 16 semaines (du 1er septembre au 21 décembre 2025)	Mercredi	19h à 20h	205$
Entrainement adulte intermédiaire/avancé (porte 13) 16 semaines (du 1er septembre au 21 décembre 2025)	Lundi ou mercredi	20h à 21h	1x sem 205$ 2x sem 290$
cours de natation adulte semi-privé	Samedi	12h45	185$
NOUVEAU Entrainement adulte matinal (porte 13) 8 semaines (Du 1er septembre au 26 octobre 2025)	Lundi, mercredi ou vendredi	6h à 7h, 7h à 8h ou 8h à 9h	105$
NOUVEAU Entrainement adulte matinal (porte 13) 8 semaines (Du 1er septembre au 26 octobre 2025)	Mardi ou jeudi	6h à 7h	105$
NOUVEAU Corridor de nage libre (porte 13) 8 semaines (Du 1er septembre au 26 octobre 2025)	Lundi, mercredi ou vendredi	6h à 7h, 7h à 8h ou 8h à 9h	60$
NOUVEAU Corridor de nage libre (porte 13) 8 semaines (Du 1er septembre au 26 octobre 2025)	Mardi ou jeudi	6h à 7h	60$

Formations en sauvetage

Du 1er septembre au 26 octobre 2025

ACTIVITÉS	JOUR	HEURE	DÉPÔT DE GARANTIE
Médaille de bronze	13 septembre au 18 octobre 2025	16h à 20h	260$
Croix de bronze	13 septembre au 18 octobre 2025	16h à 20h	275$
Premiers soins général	6–7 septembre 2025	9h à 17h	160$
Sauveteur national	14 septembre au 19 octobre 2025	13h à 21h	375$
Moniteur natation	3 septembre au 22 octobre 2025	Voir le site Internet	325$

Dorénavant, un dépôt de garantie est nécessaire pour participer au cours de sauvetage.
Ce dépôt sera entièrement remboursé à la fin de la session si le participant :

- Complète le cours (le résultat du cours n'est pas pris en considération)
- Abandonne après le premier cours
- Envoie un courriel d'annulation au complexe sportif AVANT le début du cours : complexesportif@jdlm.qc.ca

Ce dépôt ne sera pas remboursé si le participant :

- Ne se présente pas au cours et n'a pas envoyé de courriel d'annulation au complexe sportif AVANT le début de celui-ci
- Ne complète pas le premier cours

En payant pour l'activité, vous vous engagez à respecter cette politique.

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.

SOCIÉTÉ DE SAUVETAGE

Complexe sportif JEAN DE LA MENNAIS

Québec

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 :

17 août 2025 de 10h à 12h
26 août 2025 de 17h30 à 19h
27 août 2025 de 17h30 à 19h

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 SEPTEMBRE 2025

Du 1er septembre au 26 octobre 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 18 et 19 octobre 2025
aucune activité en gymnase (bleu et orange)

Inscription

En ligne : du 28 au 31 août 2025
Places limitées
En personne sur rendez-vous seulement
Pour connaitre 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 Crounch.

Coût : 75$

- 20 % de rabais sur les activités du Complexe sportif et de la piscine
- 10$ de rabais par semaine de Camp Crounch
- Accès aux bains libres gratuitement
- Accès aux préinscriptions (Activités du complexe sportif, piscine et Camp Crounch)

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