

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

Session janvier 2026



Complexe sportif

**JEAN DE LA MENNAIS**



**ACTIVE**  
*l'énergie en toi*

**Du 12 janvier au 8 mars 2026**

**INSCRIPTION POUR TOUS jeudi 18 décembre 2025, 13h**

**COMMENT :** par Internet seulement (carte de crédit)

Préinscription pour les clients ayant participé à une activité à la session de novembre 2025 et détenteurs de la carte de membre : du 11 au 17 décembre 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

**Atelier de cuisine** (6 à 11 ans) Dimanche de 10 h à 14 h

**Danse Hip-Hop** (12 à 15 ans) Samedi 13h à 13h55

**Danse contemporaine** (12 à 15 ans) Samedi 14h à 14h55

**Pickleball** Lundi 20 h ou 21 h

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

## Activités culturelles et artistiques

12 janvier au 8 mars 2026 (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\$
Danse hip-hop	12 à 15 ans	Samedi	13h à 13h55	120\$
Danse contemporaine	12 à 15 ans	Samedi	14h à 14h55	120\$
Bricoco (atelier créatif) (porte 46)	6-7	Samedi	9h30 à 10h30	105\$
	8-10		10h30 à 11h30	
Atelier de cuisine (maison de la pastorale)	Parent et enfant 6 à 8 ans*	Dimanche	9h à 10h30	255\$
Atelier de cuisine (maison de la pastorale)	9-11 ans	Dimanche	11h30 à 13h	225\$
Danse orientale (Baladi)	16 ans +	Jeudi	19h à 20h	125\$

\*activité parent et enfant : parent obligatoire.



# Activités pour enfants

Du 12 janvier au 8 mars 2026

ACTIVITÉS	ÂGE	JOUR	HEURE	COÛT
Mini cours, saute et lance (porte 46) (7 semaines) (exception 7 février 2026)	Parent et enfant 3-5*	Samedi	9h à 9h45	95\$
Gymnastique appareils récréatifs (porte 13) (7 semaines) (exception 7 février 2026)	5-6	Samedi	8h30 à 9h25	105\$
	7-8		9h30 à 10h25	
	9-12		10h30 à 11h25	
Mini-cheerleading (porte 13) (7 semaines) (exception 7 février 2026)	6-10	Samedi	11h30 à 12h25	105\$
Badminton récréatif (porte 46, gym bleu) (7 semaines) (exception 7 février 2026)	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 7 février 2026)	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 7 février 2026)	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 7 février 2026)	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 7 février 2026)	8-97	Samedi	15h à 16h	115\$
Basketball enfant mixte (porte 13) (7 semaines) (exception 8 février 2026)	9-12	Dimanche	9h30 à 11h	95\$
	13-15		11h à 12h30	
Basketball ado (porte 13) (7 semaines) (exception 8 février 2026)	16-17	Dimanche	12h30 à 14h	95\$
Ligue volleyball jeunesse (porte 46) (7 semaines) (exception 7 février 2026)	9-12	Samedi	11h à 13h débutant 13h à 15h avancé	125\$
Ligue volleyball ADO (porte 46) (7 semaines) (exception 7 février 2026)	13-16	Samedi	15h à 17h	125\$
Initiation à Athlétisme (porte 46) (8 semaines)	8-13 ans	Dimanche	10h à 11h	125\$
Initiation autodéfense <b>NOUVEAU</b> (porte 46) (8 semaines)	12-15 ans	Vendredi	17h30 à 18h30	130\$

\* activité parent et enfant : parent obligatoire.





# Salle d'entraînement

Du 12 janvier au 8 mars 2026

COURS	INTENSITÉ	JOUR	HEURE	DESCRIPTION	COÛT
Intro spinning fonctionnel	Élevée	Lundi	18h à 19h ou 19h à 20h	Ce cours propose une combinaison équilibrée de vélo stationnaire et d'exercices fonctionnels avec poids libres. Conçu pour améliorer à la fois l'endurance cardiovasculaire et la force musculaire, il offre un encadrement adapté à chacun, peu importe le niveau de départ. Notre approche vise à développer de saines habitudes de vie dans un environnement motivant et sécuritaire, où chaque participant progresse à son rythme, avec rigueur et le soutien d'un(e) kinésiologue.	145\$
Spinning fonctionnel HIIT	Élevée	Mercredi	18h à 19h	Ce cours s'adresse à ceux qui recherchent un entraînement dynamique et exigeant. En alternant des intervalles de vélo stationnaire à haute intensité et des exercices fonctionnels avec poids libres, vous travaillez simultanément votre endurance cardiovasculaire et votre force musculaire. Chaque séance est conçue pour repousser vos limites, améliorer vos performances et maximiser vos résultats, dans un encadrement rigoureux sous la supervision d'un(e) kinésiologue.	
Circuit kiné+	Élevée	Mardi	19h à 20h	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	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 !	
<div>NOUVEAU</div> Introduction au 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	Intermédiaire à avancée	Lundi	19h à 20h	Un cours de Pilates au sol selon les valeurs de CKRS. À l'aide d'un tapis et d'accessoires simples, vous enchaînez des mouvements fluides, précis et soutenus pour renforcer la posture, la stabilité, la souplesse et l'endurance musculaire. Minimaliste, mais demandant, ce cours repousse les limites tout en respectant les principes fondamentaux du Pilates : respiration, contrôle et alignement.	
<div>NOUVEAU</div> Introduction à la force	Intermédiaire	Mardi	18h à 19h	Ce cours s'adresse aux adultes de 30 ans et plus qui souhaitent développer leur force de manière progressive et sécuritaire. Grâce à un encadrement personnalisé par un kinésiologue, vous apprendrez à mieux bouger, renforcer votre corps et prévenir les blessures. Les entraînements, inspirés des principes de la kinésiologie, alternent entre le haut et le bas du corps pour un développement équilibré et durable.	

## TARIFS

Séance individuelle	95\$ + taxes
Évaluation + Remise	225\$ + taxes
Évaluation + 4 suivis	450\$ + taxes
Évaluation + 8 suivis	700\$ + taxes
Évaluation + 16 suivis	1 225\$ + 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 gymnase adulte

Du 12 janvier au 8 mars 2026 (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\$
Iaido (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)	Mardi, mercredi ou jeudi	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 8 février et 22 mars 2026)	8h30, 10h, 11h30	350\$ (14 semaines) Prix par terrain de 2 ou 4 joueurs
Pickleball (raquette et balles obligatoires) 60 minutes (porte 46)	Dimanche (exception 8 février 2026)	15h15 à 16h15 ou 16h15 à 17h15	175\$ (7 semaines) Prix par terrain de 2 ou 4 joueurs
Pickleball <b>NOUVEAU</b>	Lundi	20h ou 21h	200\$ (8 semaines) Prix par terrain de 2 ou 4 joueurs
Terrain de tennis (raquette et balles obligatoires) 60 minutes (porte 46)	Dimanche (exception 8 février 2026)	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 mixte (16 ans +) (salle multi, porte 46) <b>NOUVEAU</b>	Vendredi	18h30 à 19h30	130\$

# Activités 50 ans et plus

Du 12 janvier au 8 mars 2026

ACTIVITÉS	JOUR	HEURE	COÛT
Aquaforme 50 ans et +	Mercredi	18h à 19h	125\$
Pickleball aîné	Dimanche (exception 8 février 2026)	14h15 à 15h15	175\$ (7 semaines) Prix par terrain de 2 ou 4 joueurs

# Hiver 2026 • Ligues intérieures

Du 13 janvier au 30 avril 2026 – 15 semaines

ACTIVITÉS	JOUR	HEURE	COÛT
Ligue de volleyball - Mixte (gymnase bleu et orange, début 22 janvier)	Jeudi	20h	255\$
Basketball masculine compétitif (gymnase bleu, début 20 janvier) *Camisole obligatoire	Mardi	20h	245\$ sans camisole ou 275\$ avec la camisole

# Piscine enfant



**Bonnet  
de bain  
obligatoire**

Du 12 janvier au 8 mars 2026

NIVEAU	Mardi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche	Coût
Parent - enfant 1 (30 min)* 6 à 12 mois				9h45	12h	107\$
Parent - enfant 2 (30 min)* 12 à 24 mois				8h45	10h, 11h	
Parent - enfant 3 (30 min)* 24 mois et plus	17h30	17h30	17h45	9h15, 10h15	9h, 10h30	
Préscolaire 1 (30 min)*	18h, 19h15	18h, 18h30, 19h15	18h15, 18h45, 19h15	8h45, 9h15, 10h45, 11h15, 11h45, 12h45, 13h45	9h30, 13h15	
Préscolaire 2 (45 min)	17h15, 19h	17h45	17h45, 18h30	8h45, 9h30, 10h30, 11h15, 11h45	8h45, 10h15, 10h30	112\$
Préscolaire 3 (45 min)	17h15, 18h30	17h15	17h45, 18h30	9h45, 10h30, 11h45	9h, 13h	
Préscolaire 4 (45 min)	17h15	17h15, 18h	17h15, 19h00	10h15, 11h	8h45, 9h45	
Préscolaire 5 (45 min)	18h, 19h	18h30	18h30	11h, 12h, 13h45	9h30, 10h30, 11h15	
Nageur 2 (45 min)	18h, 19h15	18h15, 18h30	17h15, 18h30, 19h15	9h15, 11h15, 11h45	8h30, 9h45, 10h30, 12h30	122\$
Nageur 3 (45 min)	17h15, 18h	19h15	17h15	10h30, 13h	9h, 10h45, 11h15	
Nageur 4 (45 min)	17h15	17h15, 18h	18h	11h30	9h15, 13h45	
Nageur 5 (60 min)	18h, 18h45	20h	20h	9h30	9h45, 11h	
Nageur 6 (60 min)	20h	17h15, 20h		10h30	13h	128\$
Jeune sauveteur Initie (75 min)	19h45		19h45	13h30	12h30	
Jeune sauveteur Averti (75 min)	19h45		19h45		13h45	
Jeune sauveteur Expert (75 min)	19h45		19h45	14h30		
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		19h45		12h30, 13h45	153\$

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

Le casque de bain est obligatoire.

Du 12 janvier au 8 mars 2026

NIVEAU	Mardi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche	Coût
SP Préscolaire 2/3	18h45	18h, 19h	19h15	9h30	10h, 11h30	185\$
SP Préscolaire 4/5	18h30	19h30	19h15	12h45, 13h, 14h15		
SP Nageur 1	18h, 19h15	18h45, 19h15	17h15, 18h, 18h30	9h, 10h, 11h15, 12h15, 13h15	9h30, 11h30, 12h15, 12h45	
SP Nageur 2/3		19h	18h, 18h45, 19h15	13h15	10h30, 13h15	
SP Nageur 3/4	18h45	18h45, 19h30	18h, 19h45	10h	8h30, 10h, 11h45	
SP Nageur 5/6			17h30, 19h15	10h, 10h30	9h15, 12h30	

## Cours semi-privés

3 élèves par moniteur  
durée de 30 minutes



# Piscine adulte

Du 12 janvier au 8 mars 2026

ACTIVITÉS	JOUR	HEURE	COÛT
Adulte niveau 1 - Débutant (porte 13) <b>NOUVEAU</b>	Samedi	14h45	115\$
Adulte niveau 2 (porte 13)	Mercredi	18h15	115\$
	Jeudi	19h15	
	Samedi	14h45	
Adulte niveau 3 (porte 13)	Jeudi	20h	125\$
	Dimanche	14h15	
Aquajogging (aérobic en partie profonde avec ceinture aquatique)	Lundi	18h45	1x sem 125\$ 2x sem 190\$
Aquaforme (aérobic en partie peu profonde)	Lundi et/ou mercredi	19h	1x sem 125\$ 2x sem 190\$
Entraînement adulte débutant (porte 13) 16 semaines (Du 12 janvier au 3 mai 2026)	Mercredi	19h à 20h	205\$
Entraînement adulte intermédiaire/avancé (porte 13) 16 semaines (Du 12 janvier au 3 mai 2026)	Lundi et/ou mercredi	20h à 21h	1x sem 205\$ 2x sem 290\$
Cours semi-privé adulte 1	Dimanche	13h45	185\$
Entraînement adulte matinal (porte 13) 8 semaines (Du 12 janvier au 8 mars 2026) <b>NOUVEAU</b>	Lundi, mercredi et/ou vendredi	6h à 7h, 7h à 8h et/ou 8h à 9h	1x sem 105\$ 2x sem 175\$
Corridor de nage libre (porte 13) 8 semaines (Du 12 janvier au 8 mars 2026) <b>NOUVEAU</b>	Lundi, mercredi et/ou vendredi	6h à 7h, 7h à 8h et/ou 8h à 9h	1x sem 60\$ 2x sem 100\$

## Formations en sauvetage

Du 12 janvier au 8 mars 2026

ACTIVITÉS	JOUR	HEURE	DÉPÔT DE GARANTIE
Médaille de bronze	24 janvier au 28 février 2026	16h à 20h	260\$
Croix de bronze	24 janvier au 28 février 2026	16h à 20h	275\$
Premiers soins général	17-18 janvier 2026	9h à 17h	160\$
Sauveteur national	25 janvier au 1 <sup>er</sup> mars 2026	13h à 21h	375\$
Moniteur natation	18 janvier au 8 mars 2026	Voir le site Internet	325\$

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.

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](mailto: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.



## 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 et 14 décembre 2025  
Entre 15 h 15 et 16 h 10

**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)

# 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 JANVIER 2026**

Du 12 janvier au 8 mars 2026 - Session de 8 semaines

Aucune reprise de cours durant la session

Session de 7 semaines pour les activités en gymnase

Le samedi et dimanche 7 et 8 février 2026

aucune activité en gymnase (bleu et orange)

### **Inscription**

En ligne : du 18 décembre 2025 au 11 janvier 2026

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