

Session mars 2026



Complexe sportif

JEAN DE LA MENNAIS



ACTIVE
l'énergie en toi

Du 9 mars au 3 mai 2026

INSCRIPTION POUR TOUS jeudi 5 mars 2026, 13 h

COMMENT: par Internet seulement (carte de crédit)

Préinscription pour les clients ayant participé à une activité à la session de janvier 2026 et détenteurs de la carte de membre : du 26 février au 4 mars 2026.

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



NOUVEAUTÉS

Atelier de cuisine (6 à 11 ans)

Dimanche de 10 h à 14 h

Danse Hip-Hop (8 à 9 ans)

Samedi 13 h à 13 h 55

Danse contemporaine (8 à 9 ans)

Samedi 14 h à 14 h 55

Pickleball

Lundi 20 h ou 21 h

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



Activités culturelles et artistiques

9 mars au 3 mai 2026 (8 semaines)

ACTIVITÉS	ÂGE	JOUR	HEURE	COÛT
Premier pas de danse (porte 13)	Parent et enfant 18–36 mois*	Samedi	9 h à 9 h 45	115 \$
Éveil à la danse (porte 13)	Parent et enfant 3–4*	Samedi	9 h 45 à 10 h 30	110 \$
Initiation à la danse (porte 13)	5–7	Samedi	10 h 45 à 11 h 45	110 \$
Danse hip-hop	NOUVEAU 8–9 ans	Samedi	13 h à 13 h 55	120 \$
Danse contemporaine	NOUVEAU 8–9 ans	Samedi	14 h à 14 h 55	120 \$
Bricoco (atelier créatif) (porte 46)	6–7 ans 8–10 ans	Samedi	9 h 30 à 10 h 30 10 h 30 à 11 h 30	105 \$
Atelier de cuisine (maison de la pastorale)	NOUVEAU Parent et enfant 6 à 8 ans*	Dimanche	9 h à 10 h 30	255 \$
Atelier de cuisine (maison de la pastorale)	NOUVEAU 9–11 ans	Dimanche	11 h 30 à 13 h	225 \$
Danse orientale (Baladi)	16 ans +	Jeudi	19 h à 20 h	125 \$

*activité parent et enfant : parent obligatoire.

Activités pour enfants

Du 9 mars au 3 mai 2026

ACTIVITÉS	ÂGE	JOUR	HEURE	COÛT
Mini cours, saute et lance (porte 46) (7 semaines) (exception 21 mars 2026)	Parent et enfant 3-5*	Samedi	9 h à 9 h 45	95 \$
	5-6		8 h 30 à 9 h 25	
Gymnastique appareils récréatifs (porte 13) (7 semaines) (exception 21 mars 2026)	7-8	Samedi	9 h 30 à 10 h 25	105 \$
	9-12		10 h 30 à 11 h 25	
Mini-cheerleading (porte 13) (7 semaines) (exception 21 mars 2026)	6-10	Samedi	11 h 30 à 12 h 25	105 \$
Badminton récréatif (porte 46, gym bleu) (7 semaines) (exception 21 mars 2026)	10-15	Samedi	9 h à 10 h, 10 h à 11 h, 11 h à 12 h, 12 h à 13 h	105 \$
Tennis de table (porte 13) (8 semaines)	7 ans et +	Vendredi	18 h à 19 h débutant 19 h à 20 h intermédiaire	110 \$
			20 h à 21 h LIBRE	75 \$
Escalade (porte 46) (7 semaines) (exception 21 mars 2026)	Parent et enfant 6-13 ans*		9 h à 10 h	160 \$
	6-8	Samedi	10 h à 11 h	
	9-12		11 h à 12 h	102 \$
Karaté-Yoseikan-Ryu (porte 13) (7 semaines) (exception 21 mars 2026)	5-7	Samedi	9 h 30 à 10 h 15	106 \$
	8-15	Samedi	10 h 30 à 12 h	1 x sem. 130 \$ 2 x sem. 180 \$
		Mardi	20 h à 21 h 30	
Le Petit Tennis (porte 13) (7 semaines) (exception 21 mars 2026)	Parent et enfant 3-5 ans*	Samedi	13 h 15 à 14 h	120 \$
	6-8		14 h à 15 h	115 \$
Ligue de Mini Tennis (porte 13) (7 semaines) (exception 21 mars 2026)	8 ans et +	Samedi	15 h à 16 h	115 \$
Basketball enfant mixte (porte 13) (7 semaines) (exception 22 mars 2026)	9-12		9 h 30 à 11 h	
	13-15	Dimanche	11 h à 12 h 30	95 \$
Ligue volleyball jeunesse (porte 46) (7 semaines) (exception 21 mars 2026)	9-12	Samedi	11 h à 13 h débutant 13 h à 15 h avancé	125 \$
Ligue volleyball ADO (porte 46) (7 semaines) (exception 21 mars 2026)	13-16	Samedi	15 h à 17 h	125 \$
Initiation à Athlétisme (porte 46) (8 semaines)	8-13	Dimanche	10 h à 11 h	125 \$

* activité parent et enfant: parent obligatoire



Salle d'entraînement

Du 9 mars au 3 mai 2026



COURS	INTENSITÉ	JOUR	HEURE	DESCRIPTION	COÛT
Intro spinning fonctionnel	Élevée	Lundi	18 h à 19 h ou 19 h à 20 h	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.	
Spinning fonctionnel HIIT	Élevée	Mercredi	18 h à 19 h	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	19 h à 20 h	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	18 h à 19 h		
TRX	Modérée	Samedi	9 h à 10 h ou 10 h à 11 h	Découvrez le Cours TRX, 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 !	145 \$
Stabilité posturale	Légère à modérée	Jeudi	19 h à 20 h	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					
Introduction au Pilates	Légère à modérée	Mercredi	19 h à 20 h	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	19 h à 20 h	Un cours de Pilates au sol selon les valeurs de CKRS. 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 demandant, ce cours repousse les limites tout en respectant les principes fondamentaux du Pilates : respiration, contrôle et alignement.	
NOUVEAU					
Introduction à la force	Intermédiaire	Mardi	18 h à 19 h	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 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 9 mars au 3 mai 2026 (8 semaines)

ACTIVITÉS	JOUR	HEURE	COÛT
Zumba (porte 13)	Lundi ou mercredi	18 h ou 19 h	95 \$
	Lundi et mercredi	18 h ou 19 h	145 \$
Strong nation (porte 13)	Mardi ou jeudi	18 h	95 \$
	Mardi et jeudi	18 h	145 \$
Karaté Yoseikan-Ryu (porte 13)	Mardi	20 h à 21 h 30	130 \$
Iaïdo (porte 13)	Jeudi	19 h 30 à 21 h	110 \$
Kobudo (porte 13)	Lundi	20 h 30 à 22 h	130 \$
Badminton (raquette et volant obligatoires) 60 minutes (portes 13 ou 46)	Lundi, mardi ou mercredi	20 h ou 21 h	200 \$ (8 semaines) Prix par terrain de 2 ou 4 joueurs
Pickleball (raquette et balles obligatoires) 60 minutes (porte 46)	Dimanche (exception 22 mars 2026)	15 h 15 à 16 h 15 ou 16 h 15 à 17 h 15	175 \$ (7 semaines) Prix par terrain de 2 ou 4 joueurs
Pickleball NOUVEAU	Lundi	20 h ou 21 h	200 \$ (8 semaines) Prix par terrain de 2 ou 4 joueurs
Terrain de tennis (raquette et balles obligatoires) 60 minutes (porte 46)	Dimanche (exception 22 mars 2026)	18 h	275 \$ (7 semaines) Prix par terrain de 2 ou 4 joueurs
Yoga adulte (salle multi, porte 46)	Samedi	9 h à 10 h	130 \$
Yoga sur chaise (salle multi, porte 46)	Samedi	10 h 15 à 11 h 15	130 \$
Basketball mixte - Adulte NOUVEAU	Dimanche	12 h 30 à 14 h	120 \$



Activités 50 ans et plus

Du 9 mars au 3 mai 2026

ACTIVITÉS	JOUR	HEURE	COÛT
Aquaforme 50 ans et +	Mercredi	18 h à 19 h	125 \$
Pickleball aîné	Dimanche (exception 22 mars 2026)	14 h 15 à 15 h 15	175 \$ (7 semaines) Prix par terrain de 2 ou 4 joueurs



Piscine enfant



Bonnet de bain obligatoire

Du 9 mars au 3 mai 2026

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

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

Le bonnet de bain est obligatoire.

Du 9 mars au 3 mai 2026

NIVEAU	Mardi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche	Coût
SP Préscolaire 2/3	18 h, 19 h 15	17 h 30, 18 h, 18 h 30, 19 h	19 h 15	9 h 30, 13 h	10 h, 11 h 30	185 \$
SP Préscolaire 4/5	18 h 30	19 h, 19 h 30	19 h 15	12 h 15, 14 h 45	11 h	
SP Nageur 1	18 h, 19 h 15	18 h, 19 h 15	17 h 15, 18 h	10 h, 11 h 15, 12 h 15, 12 h 15 (2 ^e fois)	9 h 30, 11 h	
SP Nageur 2/3	19 h 15	18 h, 18 h 15, 19 h 30	18 h, 18 h 45, 19 h 15	11 h 15	10 h 30, 12 h 45	
SP Nageur 3/4	18 h 45	18 h 45, 19 h 30	19 h 15, 19 h 45	10 h, 15 h	10 h, 11 h, 12 h	
SP Nageur 5/6			19 h 15	9 h 45, 10 h 15, 14 h 30	9 h 15, 13 h 15	
SP JS Expert				14 h 15		

Cours semi-privés

3 élèves par moniteur
durée de 30 minutes

Piscine adulte



Du 9 mars au 3 mai 2026

ACTIVITÉS	JOUR	HEURE	COÛT
Adulte niveau 1 (porte 13)	Vendredi	19 h 45	115 \$
	Samedi	13 h 15, 14 h	
Adulte niveau 2 (porte 13)	Mercredi	18 h 15	115 \$
	Jeudi	19 h 15	
	Samedi	14 h 45	
Adulte niveau 3 (porte 13)	Jeudi	20 h	125 \$
	Dimanche	14 h 15	
Aquajogging (aérobic en partie profonde avec ceinture aquatique)	Lundi	18 h 45	1x sem. 125 \$ 2x sem. 190 \$
Aquaforme (aérobic en partie peu profonde)	Lundi et/ou mercredi	19 h	1x sem. 125 \$ 2x sem. 190 \$
Entrainement adulte débutant (porte 13) 16 semaines	Mercredi	19 h à 20 h	COMPLET
Entrainement adulte intermédiaire/avancé (porte 13) 8 semaines	Lundi et/ou mercredi	20 h à 21 h	1x sem. 105 \$ 2x sem. 175 \$
Cours semi-privé adulte 1	Dimanche	13 h 45	185 \$
Entrainement adulte matinal (porte 13) 8 semaines	Lundi, mercredi et/ou vendredi	6 h à 7 h, 7 h à 8 h et/ou 8 h à 9 h	1x sem. 105 \$ 2x sem. 175 \$
Corridor de nage libre (porte 13) 8 semaines	Lundi, mercredi et/ou vendredi	6 h à 7 h, 7 h à 8 h et/ou 8 h à 9 h	1x sem. 60 \$ 2x sem. 100 \$

Formations en sauvetage

Du 9 mars au 3 mai 2026

ACTIVITÉS	JOUR	HEURE	DÉPÔT DE GARANTIE
Médaille de bronze	21 mars au 25 avril 2026	16 h à 20 h	260 \$
Croix de bronze	21 mars au 25 avril 2026	16 h à 20 h	275 \$
Premiers soins général	15 mars et 21 mars 2026	9 h à 17 h	160 \$
Sauveteur national	22 mars au 26 avril 2026	13 h à 21 h	375 \$
Moniteur natation	15 mars au 3 mai 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

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:

22 février et 1^{er} mars 2026
Entre 15 h 15 et 16 h 10

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

Bonnet 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 2026

Du 9 mars au 3 mai 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 21 et 22 mars 2026

aucune activité en gymnase (bleu et orange)

Inscription

En ligne: du 5 au 8 mars 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 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.



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

450 444-7235 • complexe.jdlm.ca