



Complexe sportif

JEAN DE LA MENNAIS



ACTIVE

L'ÉNERGIE EN TOI

NOVEMBRE 2026

Informations pertinentes

COORDONNÉES

870, CHEMIN SAINT-JEAN,
LA PRAIRIE, QUÉBEC, J5R 2L5

450-444-7235

complexesportif@jdlm.qc.ca

<https://complexe.jdlm.ca/>

LÉGENDE



Parent-Enfant (Activité avec le parent obligatoire)



Matériel à apporter



Informations
(Cliquez sur l'icône)

NOUVEAUTÉS

- HOCKEY BALLE - SAMEDI 9H À 12H
- MULTIKICK - MERCREDI 20H À 21H15
- MINI ATHLÉTISME - SAMEDI 9H À 9H45



Informations pertinentes

DU 26 OCTOBRE AU 20 DÉCEMBRE 2026

- SESSION DE 8 SEMAINES
- SESSION DE 7 SEMAINES POUR LES ACTIVITÉS EN GYMNASSE (LE SAMEDI ET DIMANCHE, 28 ET 29 NOVEMBRE 2026, AUCUNE ACTIVITÉ EN GYMNASSE BLEU ET ORANGE)
- INSCRIPTIONS EN LIGNE
- PRÉINSCRIPTION: DU 15 AU 21 OCTOBRE 2026
- INSCRIPTION POUR TOUS : DU 22 AU 25 OCTOBRE 2026
- AUCUNE REPRISE DE COURS DURANT LA SESSION
- PLACES LIMITÉES

11 ET 18 OCTOBRE 2026
ENTRE 15H15 ET 16H10

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

- 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 SI ÂGÉ DE 3 ANS ET + OU NE PAS AVOIR SUIVI DE COURS DEPUIS PLUS D'UN AN.
- SI VOUS OU VOTRE ENFANT N'AVEZ JAMAIS SUIVI DE COURS DE NATATION AU COMPLEXE SPORTIF JEAN DE LA MENNAIS, IL EST OBLIGATOIRE DE VOUS PRÉSENTER À UNE SÉANCE D'ÉVALUATION AVANT DE PROCÉDER À L'INSCRIPTION. (VEUILLEZ NOTER QUE LE CARNET DE NATATION PROVENANT D'UN AUTRE ÉTABLISSEMENT NE REMPLACE PAS CETTE ÉVALUATION ET NE SERA PAS CONSIDÉRÉ).
- CRÉATION DE COMPTE OBLIGATOIRE SUR LE PORTAIL AVANT L'ÉVALUATION. NE PAS OUBLIER D'AJOUTER VOTRE ENFANT DANS VOTRE COMPTE.

PLAN DU SITE



Carte de membre individuelle

PROCUREZ-VOUS LA CARTE DE MEMBRE POUR BÉNÉFICIER DE :

- 20% DE RABAIS SUR LES ACTIVITÉS DU COMPLEXE SPORTIF ET DE LA PISCINE
- *(EXCLUSION : ACTIVITÉS EN SALLE D'ENTRAÎNEMENT AVEC LES KINÉSIOLOGUES DE CKRS)*
- 10\$ DE RABAIS PAR SEMAINE RÉGULIÈRE DU CAMP CROUNCH *(EXCLUSION : LES CAMPS SPÉCIALISÉS)*
- ACCÈS GRATUIT AUX BAINS LIBRES DU SOIR ET DU DIMANCHE
- ACCÈS AUX PRÉINSCRIPTIONS *(ACTIVITÉS DU COMPLEXE SPORTIF ET CAMP CROUNCH)*

LA CARTE DE MEMBRE EST INDIVIDUELLE ET NON FAMILIALE. SEUL LE DÉTENTEUR DE CELLE-CI PEUT PROFITER DES RABAIS ET DE LA GRATUITÉ DES BAINS LIBRES. NOUS SUGGÉRONS DONC DE LA METTRE AU NOM DE LA PERSONNE QUI PARTICIPERA AUX ACTIVITÉS.

IL NE S'AGIT PAS D'UNE CARTE PHYSIQUE, MAIS BIEN D'UN STATUT AJOUTÉ À VOTRE DOSSIER.

LA CARTE DE MEMBRE EST VALIDE DU 13 AOÛT 2026 AU 12 AOÛT 2027.

NOUVEAUTÉ:

- VOUS POUVEZ VOUS PROCURER LA CARTE DE MEMBRE EN LIGNE SUR VOTRE PORTAIL PENDANT LA PÉRIODE D'ACHAT DU 13 AOÛT 2026 AU 18 SEPTEMBRE 2026, AU COÛT DE 75 \$.
- UNE DEUXIÈME PÉRIODE D'ACHAT SERA OFFERTE ENTRE LE 4 FÉVRIER 2027 ET LE 4 MARS 2027, AU COÛT DE 50\$. LA CARTE EXPIRERA LE 12 AOÛT 2027 ÉGALEMENT.

Complexe en fête

**Votre enfant a entre 6 et 10 ans?
Offrez lui un anniversaire
inoubliable dans une ambiance
ludique et dynamique !**

NOS THÉMATIQUES

- La chasse au trésor des pirates du complexe
- La quête des 5 anneaux
- Mission Zen
- Le royaume des mers
- Mission Lü

Pour plus d'informations →



Prenez note que nos plages horaires pour les réservations de fêtes sont de septembre à la mi-juin.

Plages horaires:

13h à 16h
14h à 17h
18h à 21h

Nous n'organisons pas de fêtes pendant la période estivale.
Disponible entre le 5 septembre 2026 et le 13 juin 2027

Prix : 350\$ +tx

Le prix inclut : une salle, un moniteur responsable de l'activité, un ballon par enfant, ainsi qu'une invitation de fête électronique personnalisée avec la thématique choisie.

Réservez au moins six semaines à l'avance pour sécuriser la date.

Remplissez le formulaire en ligne et envoyez le par courriel à complexesportif@jdlm.qc.ca



CLIQUEZ SUR L'ACTIVITÉ
POUR PLUS
D'INFORMATIONS

Activités culturelles et artistiques

ACTIVITÉS	ÂGE	PLAGEHoraire	COÛT
 <u>Atelier de cuisine</u>	6 - 8 ans	Dimanche 9h	275\$
<u>Atelier de cuisine</u>	9 - 11 ans	Dimanche 11h30	250\$
<u>Bricoco</u>	6 - 7 ans	Samedi 9h30	135\$
<u>Bricoco</u>	8 - 10 ans	Samedi 10h30	135\$
<u>Danse orientale (Baladi)</u>	16 ans +	Jeudi 19h	140\$
 <u>Premier pas de danse</u>	18 - 36 mois	Samedi 9h	125\$
 <u>Éveil à la danse</u>	3 - 4 ans	Samedi 9h45	120\$
<u>Initiation à la danse</u>	5 - 7 ans	Samedi 10h45	120\$

CLIQUEZ SUR L'ACTIVITÉ
POUR PLUS
D'INFORMATIONS

Activités pour enfants

ACTIVITÉS	ÂGE	PLAGE HORAIRE	COÛT
<u>Gymnastique appareils récréatifs *</u>	5 - 6 ans ----- 7 - 8 ans ----- 9 - 12 ans	Samedi 8h30 ----- 9h30 ----- 10h30	110\$
<u>Mini-cheerleading *</u>	6 - 10 ans	Samedi 11h30	110\$
<u>Badminton récréatif *</u>	Débutant ----- Intermédiaire/avancé	Samedi 9h ou 10h ----- 11h ou 12h	110\$
<u>Tennis de table</u>	7 ans et +	Vendredi 18h débutant 19h intermédiaire	120\$
<u>Tennis de table libre</u>	7 ans et +	Vendredi 20h à 21h	105\$
<u>Karaté-Yoseikan-Ryu</u>	5 - 7 ans ----- 8 - 15 ans	Samedi 9h30 à 10h15 ----- 10h30 à 12h	115\$ ----- 135\$
<u>Karaté-Yoseikan-Ryu</u>	8 - 15 ans	Mardi 20h à 21h30	135\$

* Activité de 7 semaines

Pas d'activités en gymnase les: 28 et 29 novembre 2026

CLIQUEZ SUR L'ACTIVITÉ
POUR PLUS
D'INFORMATIONS

Activités pour enfants

ACTIVITÉS	ÂGE	PLAGE HORAIRE	COÛT
<u>Escalade *</u>	6 - 13 ans  ----- 6 - 8 ans ----- 9 - 12 ans	Samedi 9h ----- 10h ----- 11h	175\$ ----- 115\$ ----- 115\$
<u>Le Petit Tennis *</u>	3 - 5 ans  ----- 6 - 8 ans	Samedi 13h15 ----- 14h	125\$
<u>Ligue de Mini Tennis *</u>	8 ans et +	Samedi 15h à 16h	125\$
<u>Basketball enfant mixte *</u>	9 - 12 ans ----- 13 - 15 ans	Dimanche 9h30 ----- 11h	110\$
<u>Mini athlétisme *</u>	3 - 5 ans 	Samedi 9h	100\$
<u>Initiation à Athlétisme *</u>	8 - 13 ans	Samedi 10h	130\$
<u>Hockey balle *</u>	6 - 7 ans ----- 8 - 9 ans ----- 10 - 11 ans	Samedi 9h ----- 10h ----- 11h	110\$

* Activité de 7 semaines
Pas d'activités en gymnase les: 28 et 29 novembre 2026

CLIQUEZ SUR L'ACTIVITÉ
POUR PLUS
D'INFORMATIONS

Activités pour adultes

ACTIVITÉS	JOUR	PLAGEHoraire	COÛT
<u>Zumba</u>	Lundi ou mercredi	18h ou 19h	95\$
	----- Lundi et mercredi	----- 18h ou 19h	----- 145\$
<u>Strong nation</u>	Mardi ou jeudi	18h	95\$
	----- Mardi et jeudi	----- 18h	----- 145\$
<u>Karaté Yoseikan-Ryu</u>	Mardi	20h à 21h30	135\$
<u>Iaïdo</u>	Jeudi	19h30 à 21h	110\$
<u>Tennis de table</u>	Vendredi	18h débutant 19h intermédiaire	120\$
<u>Tennis de table libre</u>	Vendredi	20h à 21h	105\$
<u>Kobudo</u>	Lundi	20h30 à 22h	130\$
<u>Yoga adulte</u>	Dimanche	9h	130\$
<u>Yoga sur chaise</u>	Dimanche	10h15	130\$
<u>Basketball mixte *</u>	Dimanche	12h30 à 14h	130\$
<u>Multikick</u>	Mercredi	20h à 21h15	140\$

* Activité de 7 semaines

Pas d'activités en gymnase les: 28 et 29 novembre 2026



CLIQUEZ SUR L'ACTIVITÉ
POUR PLUS
D'INFORMATIONS

Location terrains

ACTIVITÉS	DURÉE	PLAGE HORAIRE	COÛT
<u>Badminton</u>	60 minutes 8 semaines	Lundi: 21h Mardi: 20h Mercredi: 21h	195\$
<u>Badminton</u>	90 minutes 7 semaines *	Dimanche 8h30	220\$
<u>Pickleball</u>	60 minutes 8 semaines	Lundi: 19h, 21h Mercredi: 19h , 20h, 21h	250\$
<u>Pickleball</u>	60 minutes 7 semaines *	Dimanche 14h15, 15h15, 16h15	220\$
<u>Terrain de tennis</u>	60 minutes 7 semaines *	Dimanche 18h	285\$

* Activité de 7 ou 14 semaines
Pas d'activités en gymnase les:
17 - 18 octobre 2026 et 28 - 29 novembre 2026

- Raquette et volant/balle obligatoires
- Prix par terrain de 2 ou 4 joueurs

BONNET
DE BAIN
OBLIGATOIRE

Piscine pour enfant



<u>COURS RÉGULIERS</u>	<u>MARDI</u>	<u>JEUDI</u>	<u>VENDREDI</u>	<u>SAMEDI</u>	<u>DIMANCHE</u>	<u>COÛT</u>
Parent-enfant 1 30 min 6 à 12 mois				9h45		115\$
Parent-enfant 2 30 min 12 à 24 mois				8h45	9h30, 10h30	
Parent-enfant 3 30 min 24 mois +			17h15	9h15, 10h15, 10h45, 11h15	8h30, 9h, 10h, 11h	
Préscolaire 1 30 min	18h	17h15, 18h45	17h45, 18h15	11h45, 12h15	11h30, 12h	
Préscolaire 2 45 min	17h15, 18h30	17h15, 18h	17h15, 18h	9h15, 10h30	9h, 10h30, 11h15	120\$
Préscolaire 3 45 min	18h	18h	18h30	9h45, 11h15	9h45, 10h30	
Préscolaire 4 45 min	17h15	18h	17h15	10h30	8h45, 10h30	
Préscolaire 5 45 min	18h30	17h15	18h45	9h45, 11h45, 12h	11h45, 12h45	
Nageur 2 45 min	17h15, 18h45	17h15, 19h15	17h15	9h, 11h45, 13h	8h45, 10h30, 13h30	
Nageur 3 45 min	18h	17h15, 19h15	18h	9h30, 11h30	9h15, 11h15	
Nageur 4 45 min	18h30	18h, 18h45	17h45, 18h30	9h45, 11h	12h30	
Nageur 5 60 min		20h	19h15	10h30	9h30, 13h	130\$
Nageur 6 60 min	20h	20h	19h15	13h15	10h30	
Jeune sauveteur Initié 75 min	19h45		19h45	13h45	12h15	135\$
Jeune sauveteur Averti 75 min	19h45			13h	13h	
Jeune sauveteur Expert 75 min	19h45		19h45			
Étoile de Bronze 75 min				13h		150\$
Entrainement ado 75 min Préalable : Être âgé de 10 à 15 ans	19h45		19h45	14h15	12h30	165\$

BONNET
DE BAIN
OBLIGATOIRE

Piscine pour enfant



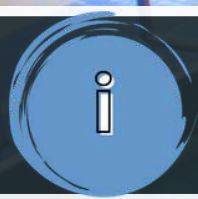
<u>COURS SEMI-PRIVÉS</u>	<u>MARDI</u>	<u>JEUDI</u>	<u>VENDREDI</u>	<u>SAMEDI</u>	<u>DIMANCHE</u>	<u>COÛT</u>
SP Préscolaire 1				9h15	9h	205\$
SP Préscolaire 2/3	18h	17h45, 19h15	17h15, 18h, 18h15, 19h15	10h, 11h45	9h30, 12h30	
SP Préscolaire 4/5	19h15	17h15, 18h45, 19h15	17h45, 18h45	10h30, 11h30	9h30, 11 h30	
SP Nageur 1	18h15, 18h45, 19h30	18h15, 18h45	17h45, 18h45, 19h30	11h, 11h15, 12h, 12h45	10h, 11h30, 13h45, 14h45	
SP Nageur 2/3	18h	17h45, 18h45	18h45, 19h15	9h30, 10h, 10h30	11h, 11h45, 14h15	
SP Nageur 3/4	18h45, 19h15	18h15, 18h45	18h15, 18h45, 19h15	10h15, 10h45, 13h15	10h, 10h30, 13h15	
SP Nageur 5/6	19h15	19h30	19h15	11h15, 12h45	9h, 9h30, 10h	
3 élèves par moniteur - Durée de 30 minutes						

COURS DE SAUVETAGE

**** Important - Fin de la subvention ****

Après plusieurs années, le Gouvernement du Québec met fin à la gratuité des formations de sauveteurs et moniteurs aquatiques.

Suite à cette annonce, le Complexe sportif Jean de la Mennais cessera d'offrir les cours de sauvetage à compter de septembre 2026, et ce, pour une durée indéterminée.



Piscine pour adulte

BONNET
DE BAIN
OBLIGATOIRE

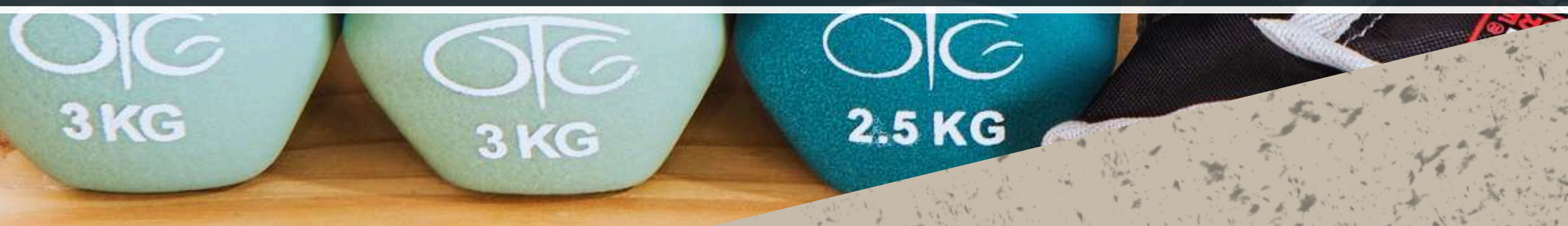
ACTIVITÉS	JOUR	HEURE	COÛT
Adulte niveau 1	Vendredi ----- Dimanche	20h15 ----- 13h30	120\$
Adulte niveau 1 avancé	Samedi	13h45	
Adulte niveau 2	Mercredi ----- Jeudi ----- Samedi	18h15 ----- 19h15 ----- 14h30	
Adulte niveau 3	Jeudi	20h	130\$
Cours semi-privé adulte 1	Samedi	12h45	225\$
Aqua abdos-fessiers (Partie profonde)	Lundi	19h	1x semaine 130\$ 2x semaine 195\$
Aquaforme (Partie peu profonde)	Lundi ----- Mercredi	18h45 ----- 19h	1x semaine 130\$ 2x semaine 195\$
Aquaforme 50 ans et +	Mercredi	18h	130\$
Entraînement adulte débutant 8 semaines	Mercredi	19h	115\$
Entraînement adulte intermédiaire/avancé 8 semaines	Lundi et/ou mercredi	20h	1x semaine 215\$ 2x semaine 300\$
Entraînement adulte matinal	Lundi et/ou mercredi et/ou vendredi	6h ----- 6h, 7h, 8h ----- 6h, 7h, 8h	1x semaine 115\$ 2x semaine 190\$
Corridor de nage libre	Lundi et/ou mercredi et/ou vendredi	6h ----- 6h, 7h, 8h ----- 6h, 7h, 8h	1x semaine 65\$ 2x semaine 105\$

CKRS

<u>COURS</u>	<u>INTENSITÉ</u>	<u>PLAGE HORAIRE</u>	<u>DESCRIPTION</u> 	<u>COÛT</u>
Intro spinning fonctionnel	Élevée	Lundi 18h ou 19h	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 avec le soutien d'un(e) kinésologue.	145\$ + Taxes
Spinning fonctionnel HIIT	Élevée	Mercredi 18h ou 19h Nouveauté	Ce cours s'adresse à ceux qui recherchent un entraînement dynamique et exigeant. Avec des intervalles de vélo stationnaire à haute intensité et des exercices fonctionnels avec poids libres sous la supervision d'un(e) kinésologue.	
Circuit kiné+	Élevée	Mardi 18h Jeudi 19h	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 !	
TRX	Modérée	Samedi 9h	Un système d'entraînement en suspension qui utilise des sangles ajustables pour un renforcement musculaire complet en utilisant uniquement le poids de votre corps. 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 !	



CKRS



COURS	INTENSITÉ	PLAGE HORAIRE	DESCRIPTION 	COÛT
Stabilité posturale	Légère à modérée	Jeudi 18h	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.	145\$ + Taxes
Introduction à la force	Intermédiaire	Mardi 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.	
Nouveauté Introduction à l'entraînement hybride	Modérée	Samedi 10h	Découvrez l'entraînement hybride à travers une combinaison de course, d'exercices cardiovasculaires et de mouvements musculaires inspirés des épreuves HYROX. Ce cours s'adresse aux débutants qui souhaitent découvrir les différentes épreuves et exigences de l'entraînement de type HYROX, mais également à toute personne désirant se dépasser sur les plans cardiovasculaire et musculaire.	



CKRS

Séance individuelle	95 \$ + taxes
Évaluation + Remise	225 \$ + taxes
Évaluation + 4 suivis	450 \$ + taxes
Évaluation + 8 suivis	700 \$ + taxes
Évaluation + 16 suivis	1 225 \$ + taxes
Semi-privé évaluations + 4 sem.	350 \$ + taxes
Semi-privé évaluations + 8 sem.	565 \$ + taxes
Semi-privé 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