

PROGRAMMES AQUATIQUES AQUATIC PROGRAMS

Dates des sessions
Session Dates

Préinscription¹
Pre-registration¹

Inscription - Registration
Ouverte à tous - Open to all

Programmes pour enfants Programs for children

Parent et tout petit Parent and Tot

Leçons accompagnées pour les enfants âgés de 4 mois à 2 ans
Parent accompanied lessons for children from 4 months to 2 years of age

Leçons de natation «La Voie Olympique» Olympic Way Swimming Lesson Program

Pour les enfants âgés de 2 à 16 ans
For children 2 to 16 years of age

Cours d'introduction; nage compétitive, sauvetage, nage synchronisée, water-polo Introduction Courses; Competitive Swimming, Lifesaving, Synchro, Water Polo

Pré-requis : Voir le portail d'inscription MIA
Pre-requisite: See MIA registration portal

Automne 2024
Fall 2024

Hiver/Printemps 2025
Winter/Spring

10 cours
13 septembre au 24 novembre (aucun cours les 11, 12 & 13 octobre)

10 classes
September 13 to November 24 (no classes on October 11, 12 & 13)

15 cours (vendredi et dimanche)
14 cours (samedi)
24 janvier au 11 mai (aucun cours le 1 février et du 18 au 20 avril)

15 classes (friday and sunday)
14 classes (saturday)
January 24 to May 11 (no classes on February 1 and from 18 to 20 april)

En ligne: lundi 26 août, à partir de 19h00

En personne: Centre sportif
lundi 26 août, de 19h00 à 21h30

Online: Monday, August 26, as of 7 p.m.

In-person: Sports Centre
Monday, August 26, 7 p.m. – 9:30 p.m.

En ligne: Jeudi 28 novembre, à partir de 19h00 jusqu'au 19 janvier inclusivement

En personne: Centre sportif
lundi 25 novembre, de 19h00 à 21h30

Online: Thursday, November 28, as of 7 p.m. until January 19, inclusively

In-person: Sports Centre
Monday, November 25, 7 p.m. – 9:30 p.m.

En ligne: jeudi 29 août, à partir de 19h00 jusqu'au 8 septembre inclusivement

En personne: Centre sportif
jeudi 29 août, de 19h00 à 21h30

Online: Thursday, August 29, as of 7 p.m. to September 8 inclusively

In-person: Sports Centre
Thursday, August 29, 7 p.m. – 9:30 p.m.

En ligne: jeudi 28 novembre, à partir de 19h00 jusqu'au 1 janvier inclusivement

En personne: Centre sportif
jeudi 28 novembre, de 19h00 à 21h30

Online: Thursday, November 28, as of 7 p.m. to January 1 inclusively

In-person: Sports Centre
Thursday, November 28, 7 p.m. – 9:30 p.m.

¹Seuls les clients enregistrés à nos programmes durant la dernière année sont éligibles à la période de préinscription.
¹Only clients who have registered to our programs in the past year are eligible to the pre-registration period.

Programmes pour adultes, 16+ Programs for adults, 16+

Natation essentiel, intermédiaire et avancé Swim Basics, Intermediate & Advanced

Offert: Voir le portail d'inscription MIA
Offered: See MIA registration portal

Aquaforme Aquafitness

Offert: Voir le portail d'inscription MIA
Offered: See MIA registration portal

Planche à pagaie - fitness yoga Stand up paddleboard - fitness yoga

Offert: Voir le portail d'inscription MIA
Offered: See MIA registration portal

Programmes de formation en leadership Leadership training programs

Automne et Hiver • Fall & Winter

Médaille de Bronze Bronze Medallion

Pré-requis : 13 ans et niveau Or complété
Pre-requisite: 13 years old and level Gold completed

Offert: jeudi de 19 h 30 à 21 h 30
Offered: Thursday from 7:30 p.m. to 9:30 p.m.

Croix de Bronze Bronze Cross

Pré-requis : Médaille de Bronze
Pre-requisite: Bronze Medallion

Offert: jeudi de 19 h 30 à 22 h
Offered: Thursday from 7:30 p.m. to 10:00 p.m.

Premiers soins-général/DEA et sauveteur national Standard First Aid/AED and National Lifeguard

Pré-requis : 15 ans et Croix de Bronze
Pre-requisite: 15 years old and Bronze Cross

Offert: mardi de 18 h 30 à 22 h 30
Offered: Tuesday from 6:30 p.m. to 10:30 p.m.

Activités supplémentaires Extra activities

Cours de volleyball mixtes • COED Volleyball Lessons

Offert: Voir le portail d'inscription MIA
Offered: See MIA registration portal

Danse de salon • Ballroom Dancing

Offert: Voir le portail d'inscription MIA
Offered: See MIA registration portal

2024-2025 CENTRE SPORTIF SPORTS CENTRE



INFORMATIONS POUR LES PROGRAMMES
AQUATIQUES /AQUATIC PROGRAMS INFORMATION:
514-457-6610 x5325

MIA registration: johnabbott-sport.omnivox.ca
courriel/email: piscine@johnabbott.qc.ca
pool@johnabbott.qc.ca

PISCINE

HEURES RÉGULIÈRES
19 août 2024 au 14 mai 2025

Lundi	19 h – 21 h ¹
Mardi	16 h 30 – 19 h 30 ³
Mercredi	19 h – 21 h ¹
Jeudi	16 h 30 – 19 h 30 ³
Sam.-Dim	12 h – 14 h 30

La piscine fermera cinq (5) minutes avant l'heure indiquée pour le nettoyage du bassin.

La piscine sera fermée pour des rénovations majeures à partir du 14 mai 2025.

¹Cours d'aquaforme dans la partie peu profonde (20 h – 21 h)

³Cours d'aquaforme dans la partie peu profonde (16h30 – 17h30) (place limitée)

SALLE DE MUSCULATION

HEURES RÉGULIÈRES
19 août 2024 au
22 juin 2025

HEURES ESTIVALES
23 juin 2025 au
18 août 2025

Lun.-Ven.	18 h 00 – 22 h 30	16 h – 22 h
Sam.-Dim.	9 h – 17 h	Fermé

Les enfants de moins de 16 ans doivent être accompagnés d'un adulte.

SPORTS DE RAQUETTES

HEURES RÉGULIÈRES
19 août 2024 au
22 juin 2025

HEURES ESTIVALES
23 juin 2025 au
18 août 2025

Lundi	15 h 45 – 22 h 30	16 h – 22 h
Mardi	16 h 30 – 22 h 30	16 h – 22 h
Mercredi	16 h 30 – 22 h 30	16 h – 22 h
Jeudi	16 h 30 – 22 h 30	16 h – 22 h
Vendredi	15 h 45 – 22 h 30	16 h – 22 h
Sam.-Dim.	9 h – 17 h	Fermé

Réservation disponible 7 jours à l'avance

BADMINTON / PICKLEBALL

Consulter le site web pour les réservations et les horaires

Heures variées

POOL

REGULAR HOURS
August 19, 2024 to May 14, 2025

Monday	7 p.m.–9 p.m. ¹
Tuesday	4:30 p.m.–7:30 p.m. ³
Wednesday	7 p.m.–9 p.m. ¹
Thursday	4:30 p.m.–7:30 p.m. ³
Sat.-Sun.	12 p.m.–2:30 p.m.

When necessary, the pool will close five (5) minutes before the indicated time for cleaning.

The pool will be closed for major renovations starting on May 14, 2025.

¹Aquafit class in the shallow end (8 p.m.–9 p.m.)

³Aquafit class in the shallow end (4:30 p.m.–5:30 p.m.) (limited space)

WEIGHT ROOM

REGULAR HOURS
August 19, 2024 to
June 22, 2025

SUMMER HOURS
June 23, 2025 to
August 18, 2025

Mon.-Fri.	6 p.m.–10:30 p.m.	4 p.m.–10 p.m.
Sat.-Sun.	9 a.m.–5 p.m.	Closed

Children under 16 years of age must be accompanied by an adult.

RACQUET SPORTS

REGULAR HOURS
August 19, 2024 to
June 22, 2025

SUMMER HOURS
June 23, 2025 to
August 18, 2025

Monday	3:45 p.m.–10:30 p.m.	4 p.m.–10 p.m.
Tuesday	4:30 p.m.–10:30 p.m.	4 p.m.–10 p.m.
Wednesday	4:30 p.m.–10:30 p.m.	4 p.m.–10 p.m.
Thursday	4:30 p.m.–10:30 p.m.	4 p.m.–10 p.m.
Friday	3:45 p.m.–10:30 p.m.	4 p.m.–10 p.m.
Sat.-Sun.	9 a.m.–5 p.m.	Closed

Bookings can be made 7 days in advance.

BADMINTON / PICKLEBALL

Check the website for booking and hours

Varied hours

TARIFS / FEES

FRAIS D'ADHÉSION POUR 1 AN¹
1 YEAR MEMBERSHIP¹

	Par personne Individual	Par famille Family
Piscine Pool	140	275
Salles de musculation Weight rooms	160	290
Piscine et salles de musculation Pool & weight rooms	260	400
Squash / Raquettes Squash / Racquets	275	475
Tous les services All facilities	350	550

¹Le personnel du Cégep et les étudiants du Cégep ainsi que les personnes du troisième âge (65+) paient moitié prix.
JAC staff, JAC students and seniors (65+) pay half price.

ABONNEMENT DE 5 MOIS
5 MONTHS MEMBERSHIP

	Par personne / Individual
Piscine Pool	75
Salles de musculation Weight rooms	80
Piscine et salles de musculation Pool & weight rooms	130
Squash / Raquettes Squash / Racquets	140
Tous les services All facilities	175

INCLUS Sauna sec et douche, stationnement gratuit à partir de 16h, service de serviette (\$), location de cadenas (\$), location d'équipement (\$)

Enfant de 5 ans et moins - Accès gratuit à tous les installations sportives

INCLUDED Dry sauna and showers, free parking as of 4 p.m., towel service (\$), lock rental (\$), equipment rental (\$).

Children 5 and under - Free access to all sports facilities

CARTES MULTIPLE
MULTIPLE USE CARDS

	15 pour 10 15 for 10	Tarif quotidien Daily rate
Piscine: adulte Pool: adult	45	4.50
Piscine: enfant (6-13) Pool: child (6-13)	35	3.50
Salles de musculation Weight rooms	65	6.50
Piscine et salles de musculation Pool & weight rooms	N/D N/A	8
Squash / Raquettes Squash / Racquets	100 ⁴	10 ⁴
Squash / Raquettes invité ⁵ Squash / Racquets guest ⁵	N/D N/A	7 ⁴
Squash / Enfants (6-13) Squash / Kids (6-13)	75 ⁴	7 ⁴
Tous les services All facilities	N/D N/A	10
Étudiants JAC JAC students	N/D N/A	5

⁴Comprend les coûts de location d'équipement.
Includes equipment rental fees.

⁵Limite d'un invité par membre. Le membre doit être présent.
Limit one guest per member. Member must be present.

Tous les prix incluent la T.P.S et la T.V.Q. Les prix sont sujets à changement sans préavis.
All prices include GST and QST. The prices shown are list prices and subject to change without notice.

DATES: CENTRE FERMÉ DATES: CENTRE CLOSED

2024

2 septembre / September
Fête du travail / Labour Day

14 octobre / October
Action de Grâce / Thanksgiving

2025

1 janvier / January
Nouvel an / New Year

18 avril / April
Vendredi Saint / Good Friday

21 avril / April
Pâques / Easter

24-25 décembre / December
Noël / Christmas

31 décembre / December
Nouvel an / New Year

19 mai / May
Fête des Patriotes / Victoria Day

24 juin / June
Fête nationale

1 juillet / July
Fête du Canada / Canada Day