



Date d'impression: 2025-04-24

# Printemps 2025

De 2025-03-24 à 2025-06-15

**HEURES D'OUVERTURE****Lundi - Vendredi : 6h - 22h****Samedi - Dimanche : 7h30 - 19h**

Horaire spécial

**Lundi 19 mai (Fêtes des Patriotes) : pas de cours de groupe.****FERMETURE DE PISCINE**

Samedi - Dimanche : 18h30

## Cours de groupe - Matinée

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
06:45 - 07:45 Entraînement par intervalles Studio 2 - Maxime 🔥🔥🔥	06:45 - 07:45 Tonus total Gymnase - Devon 🔥🔥🔥	09:00 - 10:00 Entraînement Y Pump Studio 2 - Vicky 🔥🔥🔥	06:45 - 07:30 Tonus total Studio 2 - Alison 🔥🔥🔥	08:30 - 09:30 Cardiovélo Studio 2 - Leila 🔥🔥🔥	09:00 - 10:00 Cardiovélo Studio 2 - Vicky 🔥🔥🔥	09:00 - 10:00 Cardiovélo Studio 2 - Patrick 🔥🔥🔥
09:00 - 10:00 Zumba® Studio 2 - Anabel 🔥🔥🔥	08:00 - 09:00 Cardiovélo Studio 2 - Ross 🔥🔥🔥	09:00 - 10:00 Tai-chi Yang Studio 1 - Steve 🔥🔥🔥	08:00 - 09:00 Cardiovélo Studio 2 - Ross 🔥🔥🔥	09:00 - 10:00 Tai-chi Chen Studio 1 - Steve 🔥🔥🔥	10:00 - 11:00 Zumba® Gymnase - Lucia 🔥🔥🔥	10:00 - 11:00 Yoga Studio 1 - Kristen 🔥🔥🔥
10:05 - 11:05 Yoga Studio 1 - Gala 🔥🔥🔥	10:00 - 11:00 Pilates Studio 2 - André 🔥🔥🔥	10:15 - 11:15 Cardiotonus en douceur Gymnase - Sara 🔥🔥🔥	10:00 - 11:00 Pilates Studio 2 - André 🔥🔥🔥	10:00 - 11:00 Entraînement par intervalles Studio 2 - Kathy 🔥🔥🔥	10:00 - 11:00 Pilates Studio 1 - Violaine 🔥🔥🔥	
				10:15 - 11:15 Yoga vinyasa Studio 1 - Olivia 🔥🔥🔥		

**Intensité : Basse** 🔥🔥🔥 | Modérée 🔥🔥🔥 | Haute 🔥🔥🔥 | 🌞 Cours extérieur | ✍ Inscription obligatoire | 💰 Frais supplémentaires | 🏠 Tarifssupplémentaires pour les non membres | 📅 Carte de réservation disponible au comptoir d'accueil 20 minutes avant le cours | 📱 Réservation en ligne | 🏠 Activité offerte aux résidents de la Ville de Montréal | 🏠 Activité offerte aux résidents de la Ville de Westmount | Activités aquatiques: Le YMCA se réserve le droit de fermer un couloir pour offrir certains cours privés - ① Indique le nombre de couloirs disponibles pour les longueurs OU le nombre de terrains disponibles | Le YMCA se réserve le droit d'annuler des cours s'il y a moins de 10 participants. Possibilité de changement d'instructeurs sans préavis. | Tous les cours de groupe sont accessibles pour les membres de 12 ans et plus. | Rendez-vous sur [ymcaquebec.org/fr/Activites-physiques-et-aquatiques](http://ymcaquebec.org/fr/Activites-physiques-et-aquatiques) pour les descriptions de cours et pour consulter la version la plus à jour de notre programmation.

**Cours de groupe - Mi-journée**

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
11:00 - 12:00 Tonus en douceur Gymnase - Trudie 🔥🔥🔥	11:05 - 12:05 Yoga sur chaise Studio 1 - Cary 📅🔥🔥🔥	11:15 - 12:15 Yoga Studio 1 - Leila 🔥🔥🔥	11:05 - 12:05 Yoga sur chaise Studio 1 - Cary 📅🔥🔥🔥	11:00 - 12:00 Tonus en douceur Gymnase - Helen 🔥🔥🔥	11:15 - 12:15 Entraînement Bootcamp Gymnase - Jenny 🔥🔥🔥	11:15 - 12:15 HIIT Studio 2 - Armaghan 🔥🔥🔥
12:30 - 13:30 HIIT Studio 2 - Sara 🔥🔥🔥			12:15 - 13:15 Entraînement à la barre Studio 2 - Gayle 🔥🔥🔥	12:00 - 13:00 Yoga Studio 1 - Malcolm 🔥🔥🔥	12:00 - 13:00 Yoga Studio 1 - Violaine/Malcolm 🔥🔥🔥	

**Cours de groupe - Fin de journée**

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
17:00 - 18:00 Yoga vinyasa Studio 1 - Mahsa 🔥🔥🔥	17:00 - 18:00 Yoga Studio 1 - Corinne 🔥🔥🔥	17:30 - 18:30 Étirements Studio 1 - Rosalind 🔥🔥🔥	17:00 - 18:00 Yoga – méditation Studio 1 - Rachel 🔥🔥🔥	17:00 - 18:00 Yoga Studio 1 - Gala 🔥🔥🔥		
17:15 - 18:15 Tonus total Gymnase - Kimberly 🔥🔥🔥	18:15 - 19:15 Entraînement Y Pump Studio 2 - Nancy 🔥🔥🔥	18:00 - 19:00 Entraînement par intervalles Gymnase - Lauren 🔥🔥🔥	18:15 - 19:15 HIIT Studio 2 - Kimberly-Audrey 🔥🔥🔥	18:30 - 19:30 HIIT Studio 2 - Gaelle 🔥🔥🔥		
18:00 - 19:00 Cardiovélo Studio 2 - Scott 🔥🔥🔥	18:35 - 19:35 Zumba® Gymnase - Anabel 🔥🔥🔥	18:35 - 19:35 Cardiovélo Studio 2 - Jacques 🔥🔥🔥	18:35 - 19:35 Zumba® Gymnase - Rosario 🔥🔥🔥			
18:15 - 19:15 Pilates Studio 1 - André 🔥🔥🔥						
19:15 - 20:15 Cardioboxe Studio 2 - William 🔥🔥🔥						

**Intensité :** Basse 🔥🔥🔥 | Modérée 🔥🔥🔥 | Haute 🔥🔥🔥 | 🌞 Cours extérieur | ✍ Inscription obligatoire | 💰 Frais supplémentaires | 🇺🇸 Tarifs supplémentaires pour les non membres | 📅 Carte de réservation disponible au comptoir d'accueil 20 minutes avant le cours | 📱 Réservation en ligne | 🏠 Activité offerte aux résidents de la Ville de Montréal | 🇨🇦 Activité offerte aux résidents de la Ville de Westmount | Activités aquatiques: Le YMCA se réserve le droit de fermer un couloir pour offrir certains cours privés - ① Indique le nombre de couloirs disponibles pour les longueurs OU le nombre de terrains disponibles | Le YMCA se réserve le droit d'annuler des cours s'il y a moins de 10 participants. Possibilité de changement d'instructeurs sans préavis. | Tous les cours de groupe sont accessibles pour les membres de 12 ans et plus. | Rendez-vous sur [ymcaquebec.org/fr/Activites-physiques-et-aquatiques](http://ymcaquebec.org/fr/Activites-physiques-et-aquatiques) pour les descriptions de cours et pour consulter la version la plus à jour de notre programmation.

**Activités aquatiques - Aquaforme**

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
09:35 - 10:25 Aquaforme Piscine - Adam ♠♠♠	09:35 - 10:25 Aquaforme Piscine - Leila ♠♠♠	09:35 - 10:25 Aquacardio Piscine - Blanca ♠♠♠	09:35 - 10:25 Aquaforme en douceur Piscine - Gayle ♠♠♠	09:35 - 10:25 Aquaforme Piscine - Benjamin ♠♠♠	08:45 - 09:35 Aqua-intervalles Piscine - Azita ♠♠♠	
	12:45 - 13:35 Aqua-arthrite Piscine - Blanca Ⓜ♠♠♠		12:45 - 13:35 Aqua-arthrite Piscine - Nadia Ⓜ♠♠♠			

**Activités aquatiques - Longueurs**

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
11:30 - 14:00	06:30 - 09:25 Ⓜ	11:30 - 14:00	06:30 - 09:25 ④	11:30 - 14:00	08:00 - 08:40	08:00 - 08:30
19:30 - 21:30	11:30 - 12:35	20:00 - 21:30	11:30 - 12:35	17:45 - 19:30 ②		12:35 - 13:40 ①
	20:10 - 21:30		20:10 - 21:30	19:30 - 21:30		15:05 - 18:30 ②

**Activités aquatiques - Bains libres**

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
10:30 - 11:30 ②	10:30 - 11:30 ②	10:30 - 11:30 ②	10:30 - 11:30 ②	10:25 - 11:25 Bain libre familial (Ville) (Tous les âges) ②Ⓜ	14:00 - 15:30 Bain libre familial (Ville) (Tous les âges) ②Ⓜ	08:30 - 10:00 Bain libre familial (Ville) (Tous les âges) ②Ⓜ
14:00 - 15:55 ②	13:35 - 15:55 ②	14:00 - 15:55 ②	13:35 - 15:55 ②	14:00 - 17:45 ②		

**Activités aquatiques - Clubs de natation**

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
06:30 - 07:45 Club des maîtres nageurs	18:50 - 20:05 Club des maîtres nageurs	06:30 - 07:45 Club des maîtres nageurs	18:50 - 20:05 Club des maîtres nageurs	06:30 - 07:45 Club des maîtres nageurs		13:45 - 15:00 Club des maîtres nageurs
08:00 - 09:15 Club des maîtres nageurs		08:00 - 09:15 Club des maîtres nageurs		08:00 - 09:15 Club des maîtres nageurs		

**Intensité :** Basse ♠♠♠ | Modérée ♠♠♠ | Haute ♠♠♠ | ⚙ Cours extérieur | ✍ Inscription obligatoire | \$ Frais supplémentaires | \$N Tarifs supplémentaires pour les non membres | 📅 Carte de réservation disponible au comptoir d'accueil 20 minutes avant le cours | 📱 Réservation en ligne | 🏠 Activité offerte aux résidents de la Ville de Montréal | Ⓜ Activité offerte aux résidents de la Ville de Westmount | Activités aquatiques: Le YMCA se réserve le droit de fermer un couloir pour offrir certains cours privés - ① Indique le nombre de couloirs disponibles pour les longueurs OU le nombre de terrains disponibles | Le YMCA se réserve le droit d'annuler des cours s'il y a moins de 10 participants. Possibilité de changement d'instructeurs sans préavis. | Tous les cours de groupe sont accessibles pour les membres de 12 ans et plus. | Rendez-vous sur [ymcaquebec.org/fr/Activites-physiques-et-aquatiques](http://ymcaquebec.org/fr/Activites-physiques-et-aquatiques) pour les descriptions de cours et pour consulter la version la plus à jour de notre programmation.

**Sports et loisirs - Sports**

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
10:15 - 11:45 Studio libre <i>Studio 2</i>	09:15 - 10:45 Studio libre <i>Studio 1</i>	10:30 - 13:30 Studio libre <i>Studio 2</i>	12:30 - 14:00 Studio libre <i>Studio 1</i>	11:00 - 12:00 Studio libre <i>Studio 2</i>	13:15 - 16:00 Studio libre <i>Studio 2</i>	12:30 - 13:25 Badminton supervisé <i>Gymnase</i> 
13:15 - 16:15 Studio libre <i>Studio 2</i>	12:45 - 13:40 «Pickleball» <i>Gymnase</i> 	12:30 - 13:30 Studio libre <i>Studio 1</i>	17:00 - 18:00 Studio libre <i>Studio 2</i>	12:45 - 13:40 «Pickleball» <i>Gymnase</i> 	13:15 - 16:00 Studio libre <i>Studio 1</i>	13:30 - 14:25 Badminton supervisé <i>Gymnase</i> 
19:30 - 21:00 Studio libre <i>Studio 1</i>	13:45 - 14:40 «Pickleball» <i>Gymnase</i> 	18:45 - 19:45 Studio libre <i>Studio 1</i>	18:15 - 20:00 Studio libre <i>Studio 1</i>	13:45 - 14:40 «Pickleball» <i>Gymnase</i> 	14:45 - 15:40 «Pickleball» <i>Gymnase</i> 	14:30 - 15:25 Badminton supervisé <i>Gymnase</i> 
19:45 - 21:45 Basketball libre <i>Gymnase</i>	14:45 - 15:45 «Pickleball» <i>Gymnase</i> 		19:45 - 21:45 Volleyball supervisé <i>Gymnase</i> 	14:45 - 15:45 «Pickleball» <i>Gymnase</i> 	15:00 - 18:00 Studio libre <i>Studio 2</i>	16:15 - 19:00 Studio libre <i>Studio 1</i>
	19:45 - 21:45 Volleyball supervisé <i>Gymnase</i> 			20:15 - 21:45 Soccer supervisé <i>Gymnase</i> 	15:00 - 18:00 Studio libre <i>Studio 1</i>	
					15:45 - 16:40 «Pickleball» <i>Gymnase</i> 	
					16:45 - 17:45 «Pickleball» <i>Gymnase</i> 	

**Sports et loisirs - Gymnase Libre**

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
18:30 - 19:30 Gymnase libre <i>Gymnase</i>			14:00 - 16:25 Gymnase libre <i>Gymnase</i>			16:00 - 18:45 Gymnase libre <i>Gymnase</i>

**Intensité :** Basse 🔥🔥🔥 | Modérée 🔥🔥🔥 | Haute 🔥🔥🔥 | ⚙️ Cours extérieur | ✍️ Inscription obligatoire | 💰 Frais supplémentaires | 🏠 Tarifs supplémentaires pour les non membres | 📅 Carte de réservation disponible au comptoir d'accueil 20 minutes avant le cours | 📱 Réservation en ligne | 🏠 Activité offerte aux résidents de la Ville de Montréal | 🏠 Activité offerte aux résidents de la Ville de Westmount | Activités aquatiques: Le YMCA se réserve le droit de fermer un couloir pour offrir certains cours privés - ① Indique le nombre de couloirs disponibles pour les longueurs OU le nombre de terrains disponibles | Le YMCA se réserve le droit d'annuler des cours s'il y a moins de 10 participants. Possibilité de changement d'instructeurs sans préavis. | Tous les cours de groupe sont accessibles pour les membres de 12 ans et plus. | Rendez-vous sur [ymcaquebec.org/fr/Activites-physiques-et-aquatiques](http://ymcaquebec.org/fr/Activites-physiques-et-aquatiques) pour les descriptions de cours et pour consulter la version la plus à jour de notre programmation.

**Activités physiques et aquatiques - Activités parent-bébé et famille**

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
13:45 - 15:45 Gymnase libre famille <i>Gymnase</i>	09:30 - 12:30 Gymnase libre famille <i>Gymnase</i>	11:30 - 13:45 Gymnase libre famille <i>Gymnase</i>				

**Activités pour enfants (0-12 ans)**

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
16:00 - 16:55 Initiation aux sports 3-5 ans 31 mars - 15 juin <i>Gymnase</i> / \$	16:30 - 17:25 Basketball 8-9 ans – Niveau 1 31 mars - 15 juin <i>Gymnase</i> / \$	16:20 - 17:15 Arts martiaux pour enfants (6-8 ans) 31 mars - 16 juin <i>Studio 2</i> / \$	16:30 - 17:25 Soccer 8-9 ans – Niveau 1 31 mars - 15 juin <i>Gymnase</i> / \$	16:00 - 16:55 Soccer 6-7 ans – Niveau 1 31 mars - 15 juin <i>Gymnase</i> / \$	12:30 - 13:25 Basketball 6-7 ans – Niveau 1 31 mars - 15 juin <i>Gymnase</i> / \$	10:15 - 11:15 Soccer 6-7 ans – Niveau 1 31 mars - 15 juin <i>Gymnase</i> / \$
	16:30 - 17:25 Basketball 8-9 ans – Niveau 2 31 mars - 15 juin <i>Gymnase</i> / \$	17:20 - 18:15 Arts martiaux pour enfants (9-11 ans) 31 mars - 15 juin <i>Studio 2</i> / \$	16:30 - 17:25 Soccer 8-9 ans – Niveau 2 31 mars - 15 juin <i>Gymnase</i> / \$	16:00 - 16:55 Soccer 6-7 ans – Niveau 2 31 mars - 15 juin <i>Gymnase</i> / \$	12:30 - 13:25 Basketball 6-7 ans – Niveau 2 31 mars - 15 juin <i>Gymnase</i> / \$	10:15 - 11:15 Soccer 6-7 ans – Niveau 2 31 mars - 15 juin <i>Gymnase</i> / \$
	17:30 - 18:25 Basketball 10-11 ans – Niveau 1 31 mars - 15 juin <i>Gymnase</i> / \$		17:30 - 18:25 Soccer 10-11 ans – Niveau 1 31 mars - 15 juin <i>Gymnase</i> / \$	16:20 - 17:15 Hip-hop pour enfants 6-8 ans 31 mars - 15 juin <i>Studio 2</i> / \$	13:15 - 14:10 Yoga pour enfants (6-8 ans) 31 mars - 15 juin <i>Studio 1</i> / \$	11:30 - 12:25 Badminton 10-11 ans 31 mars - 15 juin <i>Gymnase</i> / \$
	17:30 - 18:25 Basketball 10-11 ans – Niveau 2 31 mars - 15 juin <i>Gymnase</i> / \$		17:30 - 18:25 Soccer 10-11 ans – Niveau 2 31 mars - 15 juin <i>Gymnase</i> / \$	17:00 - 17:55 Basketball 6-7 ans – Niveau 1 31 mars - 15 juin <i>Gymnase</i> / \$	13:30 - 14:25 Basketball 8-9 ans – Niveau 1 31 mars - 15 juin <i>Gymnase</i> / \$	
				17:00 - 17:55 Basketball 6-7 ans – Niveau 2 31 mars - 15 juin <i>Gymnase</i> / \$	13:30 - 14:25 Basketball 8-9 ans – Niveau 2 31 mars - 15 juin <i>Gymnase</i> / \$	
				17:20 - 18:15 Hip-hop pour enfants 9-11 ans 31 mars - 15 juin <i>Studio 2</i> <small>nouveau</small> / \$		

**Intensité :** Basse 🔥🔥🔥 | Modérée 🔥🔥🔥 | Haute 🔥🔥🔥 | ⚙️ Cours extérieur | ✂️ Inscription obligatoire | \$ Frais supplémentaires | \$N Tarifs supplémentaires pour les non membres | 📅 Carte de réservation disponible au comptoir d'accueil 20 minutes avant le cours | 📱 Réservation en ligne | 🏠 Activité offerte aux résidents de la Ville de Montréal | 🏠 Activité offerte aux résidents de la Ville de Westmount | Activités aquatiques: Le YMCA se réserve le droit de fermer un couloir pour offrir certains cours privés - ① Indique le nombre de couloirs disponibles pour les longueurs OU le nombre de terrains disponibles | Le YMCA se réserve le droit d'annuler des cours s'il y a moins de 10 participants. Possibilité de changement d'instructeurs sans préavis. | Tous les cours de groupe sont accessibles pour les membres de 12 ans et plus. | Rendez-vous sur [ymcaquebec.org/fr/Activites-physiques-et-aquatiques](http://ymcaquebec.org/fr/Activites-physiques-et-aquatiques) pour les descriptions de cours et pour consulter la version la plus à jour de notre programmation.