

Date d'impression: 2024-07-26

Printemps 2023

De 2023-03-20 à 2023-06-18

HEURES D'OUVERTURE

Lundi - Vendredi : 6 h - 21 h 30

Samedi - Dimanche : 7 h 30 - 18 h

FERIES

24 juin : Pas de cours de groupe & aquaforme / 1er juillet : Pas de cours de groupe & aquaforme

Cours de groupe - Matinée

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
10:00 - 11:00 Pilates 2C - Line 🔥🔥🔥	10:00 - 11:00 Entraînement par intervalles 2C - Christiane 🔥🔥🔥	10:00 - 10:55 Conditionnement physique en douceur 2C - Nathalie 🔥🔥🔥	10:00 - 10:45 Cardiovélo 2A - Christiane 🔥🔥🔥	10:00 - 10:55 Pilates 2C - Nathalie 🔥🔥🔥	10:00 - 11:00 Tonus total 2C - Micheline 🔥🔥🔥	10:30 - 11:25 Cardiodanse 2C - Stéphanie 🔥🔥🔥

Cours de groupe - Mi-journée

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
11:15 - 12:15 Zumba® 2C - Marmar 🔥🔥🔥	12:30 - 13:30 Pilates 2C - Gala 🔥🔥🔥	11:00 - 12:00 Pilates – ballon 2C - Nathalie 🔥🔥🔥	12:00 - 13:00 Yoga 2B - Christiane 🔥🔥🔥	11:00 - 12:00 Yoga 2B - Christiane 🔥🔥🔥	11:00 - 11:50 Cardiovélo 2A - Mathilde 🔥🔥🔥	11:00 - 11:50 Cardiovélo 2A - Kyle 🔥🔥🔥
12:30 - 13:30 Yoga en douceur 2B - Mara 🔥🔥🔥		12:15 - 13:00 Entraînement par intervalles 2A - Nancy 🔥🔥🔥		11:00 - 12:00 Cardiodanse 2C - Nancy 🔥🔥🔥	11:15 - 12:15 Zumba® 2C - Micheline 🔥🔥🔥	11:45 - 12:45 Yoga 2B - Julie-Anne 🔥🔥🔥
				12:15 - 13:00 Circuit athlétique 2C - Nancy 🔥🔥🔥	12:30 - 13:30 Kickboxing 2C - El Alla 🔥🔥🔥	13:30 - 14:30 Pilates 2C - Violaine 🔥🔥🔥
					13:00 - 14:00 Yoga 2B - Valérie 🔥🔥🔥	

ymcaquebec.org

Intensité : Basse 🔥🔥🔥 | Modérée 🔥🔥🔥 | Haute 🔥🔥🔥 | 🌞 Cours extérieur | ✍ Inscription obligatoire | \$ Frais supplémentaires | \$N Tarifs supplémentaires pour les non membres | 🏠 Activité offerte aux résidents de la Ville de Montréal | 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 pour les descriptions de cours et pour consulter la version la plus à jour de notre programmation.

Cours de groupe - Fin de journée

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
17:00 - 17:55 Pilates 2B - <i>Sasha</i> 🔥🔥🔥	17:30 - 18:30 Danse : tous les styles 2C - <i>Vanessa</i> 🔥🔥🔥	17:30 - 18:25 Cardiodanse 2C - <i>Stéphanie</i> 🔥🔥🔥	17:30 - 18:25 Tonus total 2C - <i>Micheline</i> 🔥🔥🔥	17:30 - 18:30 Tonus total 2C - <i>Myriam</i> 🔥🔥🔥	16:00 - 16:50 Cardiovélo 2A - <i>Christiane</i> 🔥🔥🔥	
17:30 - 18:30 Circuit athlétique 2C - <i>Manal</i> 🔥🔥🔥	18:00 - 18:50 Cardiovélo 2A - <i>Christiane</i> 🔥🔥🔥	18:00 - 19:00 Yoga 2B - <i>Mara</i> 🔥🔥🔥	18:00 - 19:00 Pilates 2B - <i>Nathalie</i> 🔥🔥🔥	18:00 - 18:50 Cardiovélo 2A - <i>Nancy</i> 🔥🔥🔥		
18:00 - 19:00 Yoga 2B - <i>Julie-Anne</i> 🔥🔥🔥	18:45 - 19:45 Entraînement Y Pump 2C - <i>Nancy</i> 🔥🔥🔥	18:15 - 19:00 Entraînement Bootcamp Gym - <i>Billie</i> 🔥🔥🔥	18:30 - 19:30 Raga-pop 2C - <i>Jordan</i> 🔥🔥🔥	18:00 - 19:00 Yoga 2B - <i>Mara</i> 🔥🔥🔥		
		18:30 - 19:25 Cardiovélo 2A - <i>Nancy</i> 🔥🔥🔥				
		18:30 - 19:30 Kickboxing 2C - <i>El Alla</i> 🔥🔥🔥				

Activités physiques et aquatiques - Entraînement en petits groupes

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
18:00 - 19:00 Boxe Salle fonctionnelle - <i>El Alla</i> 🔥🔥🔥\$	17:30 - 18:30 Entraînement fonctionnel Salle fonctionnelle - <i>Paul-Émile</i> 🔥🔥🔥\$					

Activités aquatiques - Aquaforme

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
09:00 - 09:50 Aquaforme Piscine - Marine 🔥🔥🔥	10:00 - 10:50 Aquaforme Piscine - Marine 🔥🔥🔥	10:00 - 10:50 Aquaforme Piscine - Mary 🔥🔥🔥	10:00 - 10:50 Aquaforme Piscine - Annie-Pier 🔥🔥🔥	09:00 - 09:50 Aquaforme Piscine - Marine 🔥🔥🔥	12:00 - 12:50 Aquaforme Piscine - Valérie 🔥🔥🔥	
18:00 - 18:50 Aquaforme Piscine - Stefania 🔥🔥🔥		19:00 - 19:50 Aquaforme Piscine - Marine 🔥🔥🔥		10:00 - 10:50 Aquaforme Piscine - Marine 🔥🔥🔥		

Activités aquatiques - Longueurs

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
07:00 - 08:00	06:30 - 07:00 🌀	07:00 - 08:00	06:30 - 07:00 🌀	08:00 - 08:55	08:00 - 08:55 🌀	08:00 - 08:55 ③
08:00 - 08:55	07:00 - 08:00 🌀	08:00 - 09:00	07:00 - 08:00 🌀	11:00 - 12:00 🌀		
10:00 - 11:00 🌀	08:00 - 08:55 🌀	09:00 - 09:55	08:00 - 08:55 🌀	12:00 - 13:00 🌀		
11:00 - 12:00 🌀	11:00 - 12:00	11:00 - 12:00 🌀	11:00 - 12:00 🌀	20:00 - 21:00 🌀		
12:00 - 13:00 🌀	12:00 - 13:00	13:00 - 14:00 🌀	12:00 - 13:00 🌀			
13:00 - 14:00 🌀	16:00 - 16:55 🌀	14:00 - 15:00 🌀	13:00 - 14:00 🌀			
14:00 - 15:00 🌀			14:00 - 15:00 🌀			
17:00 - 17:55 🌀			16:00 - 16:55			
20:00 - 21:00						

Activités aquatiques - Bains libres

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
16:00 - 16:55 Bain libre familial (Ville) (Tous les âges) 🌀		16:00 - 16:55 Bain libre familial (Ville) (Tous les âges) 🌀		16:00 - 16:55 Bain libre familial (Ville) (Tous les âges) 🌀		12:00 - 12:55 Bain libre familial (Ville) (Tous les âges) 🌀

Activités aquatiques - Triathlon - Natation

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
	20:00 - 21:00 Triathlon - Natation (18+) <i>Piscine</i>			07:00 - 08:00 Triathlon - Natation (18+) <i>Piscine</i>		08:00 - 08:55 Triathlon - Natation (18+) <i>Piscine</i> ①

Sports et loisirs - Sports

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
18:00 - 21:30 Basketball supervisé (18+) <i>Gym</i> \$N		19:30 - 21:30 Volleyball libre 16 mars - 29 juin \$N	20:00 - 21:30 Volleyball libre 16 mars - 29 juin <i>Gym</i> \$N		14:00 - 18:00 Basketball supervisé (18+) <i>Gym</i> \$N	12:00 - 14:00 Soccer supervisé 19 mars - 11 juin <i>Gym</i> \$N
						14:00 - 18:00 Basketball supervisé (18+) <i>Gym</i> \$N

Sports et loisirs - Gymnase Libre

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
09:00 - 11:00 Gymnase libre <i>Gym</i> \$N	09:00 - 12:00 Gymnase libre <i>Gym</i> \$N	11:00 - 12:00 Gymnase libre <i>Gym</i> \$N	11:00 - 12:00 Gymnase libre <i>Gym</i> \$N	09:00 - 12:00 Gymnase libre <i>Gym</i> \$N		
14:30 - 16:00 Gymnase libre <i>Gym</i> \$N	13:00 - 16:00 Gymnase libre <i>Gym</i> \$N	13:00 - 16:00 Gymnase libre <i>Gym</i> \$N	13:00 - 16:00 Gymnase libre <i>Gym</i> \$N	13:00 - 16:00 Gymnase libre <i>Gym</i> \$N		
	17:30 - 19:30 Gymnase libre <i>Gym</i> \$N					

Activités physiques et aquatiques - Activités parent-bébé et famille

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
					13:00 - 13:55 Gymnase libre famille Gym \$N	

Activités pour jeunes (12 ans et +)

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
	16:30 - 17:30 Zone jeunesse - accès libre Gym		16:30 - 17:55 Zone jeunesse - accès libre Gym	16:30 - 20:55 Zone jeunesse - accès libre Gym		

Activités pour enfants (0-12 ans)

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
		16:30 - 17:25 Arts martiaux pour enfants (6-11 ans) 3 avril - 11 juin Salle fonctionnelle / \$	18:00 - 18:55 Hip-hop pour enfants (6-11 ans) 3 avril - 11 juin Gym / \$		09:00 - 09:55 Soccer 6-7 ans – Niveau 1 3 avril - 11 juin Gym / \$	09:00 - 09:55 Basketball 6-7 ans – Niveau 1 3 avril - 11 juin Gym / \$
		17:00 - 17:55 Initiation aux sports 3-5 ans 3 avril - 11 juin Gym / \$			10:00 - 10:55 Soccer 8-9 ans – Niveau 1 3 avril - 11 juin Gym / \$	10:00 - 10:55 Basketball 8-9 ans – Niveau 1 3 avril - 11 juin Gym / \$
					10:00 - 10:55 Soccer 8-9 ans – Niveau 2 3 avril - 11 juin Gym / \$	10:00 - 10:55 Basketball 8-9 ans – Niveau 2 3 avril - 11 juin Gym / \$
					10:00 - 10:55 Soccer 10-11 ans – Niveau 1 3 avril - 11 juin Gym / \$	11:00 - 11:55 Basketball 10-11 ans – Niveau 1 3 avril - 11 juin Gym / \$
					10:00 - 10:55 Soccer 10-11 ans – Niveau 2 3 avril - 11 juin Gym / \$	11:00 - 11:55 Basketball 10-11 ans – Niveau 2 3 avril - 11 juin Gym / \$
					11:30 - 12:25 Parcours pour enfants (9-11 ans) 3 avril - 11 juin Gym / \$	