

Date d'impression: 2024-07-26

Automne 2023

De 2023-09-04 à 2023-12-17

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 2B - Line 🔥🔥🔥	10:00 - 11:00 Entraînement par intervalles 2B - Christiane 🔥🔥🔥	10:00 - 10:55 Conditionnement physique en douceur Gym - Nathalie 🔥🔥🔥	10:00 - 10:45 Cardiovélo 2A - Christiane 🔥🔥🔥	09:00 - 10:00 Yoga 2B - Christiane 🔥🔥🔥	10:00 - 11:00 Tonus total 2B - Micheline 🔥🔥🔥	10:45 - 11:45 Circuit athlétique 2B - Mayoro 🔥🔥🔥
		10:00 - 11:00 Yoga en douceur 2B - Mara 🔥🔥🔥		10:00 - 10:55 Pilates 2B - Nathalie 🔥🔥🔥		

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 - Mi-journée

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
11:10 - 12:10 Tonus en douceur 2B - Line 🔥🔥🔥	12:30 - 13:30 Pilates 2B - Gala 🔥🔥🔥	11:00 - 12:00 Pilates 2B - Nathalie 🔥🔥🔥	12:00 - 13:00 Yoga vinyasa 2B - Christiane 🔥🔥🔥	11:00 - 12:00 Cardiodanse 29 septembre - 17 décembre 2B - Nathalie 🔥🔥🔥	11:00 - 11:50 Cardiovélo 2A - Mathilde 🔥🔥🔥	11:00 - 11:50 Cardiovélo 2A - Kyle 🔥🔥🔥
12:15 - 13:15 Yoga en douceur 2B - Mara 🔥🔥🔥		12:15 - 13:00 Entraînement par intervalles 2A - Alexia 🔥🔥🔥		12:15 - 13:00 Circuit athlétique 2B - Alexia 🔥🔥🔥	11:15 - 12:15 Zumba® 2B - Micheline 🔥🔥🔥	12:00 - 13:00 Yoga 2B - Julie-Anne 🔥🔥🔥
					12:30 - 13:30 Kickboxing Salle fonctionnelle - El Alla 🔥🔥🔥	13:30 - 14:30 Pilates 2B - Violaine 🔥🔥🔥
					13:00 - 14:00 Yoga 2B - Valérie 🔥🔥🔥	

Cours de groupe - Fin de journée

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
17:30 - 18:30 Circuit athlétique <i>Gym - Manal</i> 🔥🔥🔥	17:30 - 18:30 Pilates <i>2B - Sasha</i> 🔥🔥🔥	17:30 - 18:25 Cardiodanse <i>2A - Stéphanie</i> 🔥🔥🔥	17:30 - 18:25 Tonus total <i>2A - Micheline</i> 🔥🔥🔥	17:30 - 18:30 Tonus total <i>2A - Myriam</i> 🔥🔥🔥		
18:00 - 19:00 Yoga <i>2B - Julie-Anne</i> 🔥🔥🔥	18:00 - 18:50 Cardiovélo <i>2A - Christiane</i> 🔥🔥🔥	18:00 - 19:00 Yoga <i>2B - Mara</i> 🔥🔥🔥	18:00 - 19:00 Pilates <i>2B - Nathalie</i> 🔥🔥🔥	18:00 - 19:00 Yoga <i>2B - Mara</i> 🔥🔥🔥		
19:00 - 19:55 Cardiodanse <i>2B - Stéphanie</i> 🔥🔥🔥	18:45 - 19:45 Entraînement Y Pump <i>2B - Nancy</i> 🔥🔥🔥	18:30 - 19:30 Cardiovélo <i>2A - Nancy</i> 🔥🔥🔥	18:30 - 19:30 Raga-pop <i>Gym - Jordan</i> 🔥🔥🔥			
19:00 - 20:00 Cardiovélo 25 septembre - 17 décembre <i>2A - Vandad</i> 🔥🔥🔥		19:00 - 20:00 Entraînement Bootcamp 4 septembre - 17 décembre <i>2B - Mayoro</i> 🔥🔥🔥				

Activités aquatiques - Aquaforme

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
09:00 - 09:50 Aquaforme <i>Piscine - Marie-Sarah</i> 🔥🔥🔥		10:00 - 10:50 Aquaforme <i>Piscine - Mary</i> 🔥🔥🔥		09:00 - 09:50 Aquaforme <i>Piscine - Annie-Pier</i> 🔥🔥🔥	12:00 - 12:50 Aquaforme <i>Piscine - Valérie</i> 🔥🔥🔥	
10:00 - 10:50 Aquaforme <i>Piscine - Marie-Sarah</i> 🔥🔥🔥		19:00 - 19:50 Aquaforme <i>Piscine - Marie-Sarah</i> 🔥🔥🔥		10:00 - 10:50 Aquaforme <i>Piscine - Annie-Pier</i> 🔥🔥🔥		
18:00 - 18:50 Aquaforme <i>Piscine - Stefania</i> 🔥🔥🔥				18:00 - 18:50 Aquaforme <i>Piscine - Stefania</i> 🔥🔥🔥		

Activités aquatiques - Longueurs

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
07:00 - 08:55 11 décembre - 17 décembre	07:00 - 07:55 11 décembre - 17 décembre	06:30 - 07:55 11 décembre - 17 décembre	06:30 - 06:55 11 décembre - 17 décembre	08:00 - 08:55 11 décembre - 17 décembre	08:00 - 08:55 11 décembre - 17 décembre	08:00 - 11:55 11 décembre - 17 décembre
11:00 - 14:55 11 décembre - 17 décembre	08:00 - 09:55 11 décembre - 17 décembre	08:00 - 09:55 11 décembre - 17 décembre	07:00 - 08:55 11 décembre - 17 décembre	11:00 - 12:55 11 décembre - 17 décembre	09:00 - 10:55 11 décembre - 17 décembre	16:00 - 16:55 11 décembre - 17 décembre
17:00 - 17:55 11 décembre - 17 décembre	10:00 - 12:55 11 décembre - 17 décembre	11:00 - 11:55 11 décembre - 17 décembre	10:00 - 12:55 11 décembre - 17 décembre	16:00 - 17:55 11 décembre - 17 décembre	11:00 - 11:55 11 décembre - 17 décembre	
19:00 - 19:55 11 décembre - 17 décembre	15:00 - 15:55 11 décembre - 17 décembre	17:00 - 17:55 11 décembre - 17 décembre	18:00 - 20:55 11 décembre - 17 décembre	19:00 - 20:55 11 décembre - 17 décembre	16:00 - 16:55 11 décembre - 17 décembre	
20:00 - 20:55 11 décembre - 17 décembre	17:00 - 19:55 11 décembre - 17 décembre	19:00 - 19:55 11 décembre - 17 décembre				
		20:00 - 20:55 11 décembre - 17 décembre				

Activités aquatiques - Bains libres

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
16:00 - 16:55 Bain libre familial (Ville) (Tous les âges) 11 décembre - 17 décembre	16:00 - 16:55 Bain libre familial (Ville) (Tous les âges) 11 décembre - 17 décembre	16:00 - 16:55 Bain libre familial (Ville) (Tous les âges) 11 décembre - 17 décembre	16:00 - 16:55 Bain libre familial (Ville) (Tous les âges) 11 décembre - 17 décembre		13:00 - 15:55 Bain libre familial (Ville) (Tous les âges) 11 décembre - 17 décembre	12:00 - 14:55 Bain libre familial (Ville) (Tous les âges) 11 décembre - 17 décembre

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
18:45 - 21:30 Basketball supervisé (18+) 4 septembre - 17 décembre <i>Gym</i> \$N	18:00 - 19:30 Volleyball libre (18+) 4 septembre - 17 décembre <i>Gym</i> \$N		19:30 - 21:30 Volleyball libre (18+) 4 septembre - 17 décembre <i>Gym</i> \$N		15:00 - 18:00 Basketball supervisé (18+) 4 septembre - 17 décembre <i>Gym</i> \$N	12:00 - 14:00 Soccer supervisé (18+) 4 septembre - 17 décembre <i>Gym</i> \$N
						14:00 - 18:00 Basketball supervisé (18+) 4 septembre - 17 décembre <i>Gym</i> \$N

Sports et loisirs - Gymnase Libre

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
09:00 - 12:00 Gymnase libre 4 septembre - 17 décembre <i>Gym</i> \$N	09:00 - 12:00 Gymnase libre 4 septembre - 17 décembre <i>Gym</i> \$N	09:00 - 09:45 Gymnase libre 4 septembre - 17 décembre <i>Gym</i> \$N	10:00 - 12:00 Gymnase libre 4 septembre - 17 décembre <i>Gym</i> \$N	09:00 - 12:00 Gymnase libre 4 septembre - 17 décembre <i>Gym</i> \$N		
13:00 - 14:30 Gymnase libre 4 septembre - 17 décembre <i>Gym</i> \$N	13:00 - 16:30 Gymnase libre 4 septembre - 17 décembre <i>Gym</i> \$N	11:00 - 12:00 Gymnase libre 4 septembre - 17 décembre <i>Gym</i> \$N	13:30 - 16:30 Gymnase libre 4 septembre - 17 décembre <i>Gym</i> \$N	13:00 - 16:30 Gymnase libre 4 septembre - 17 décembre <i>Gym</i> \$N		
16:30 - 17:15 Gymnase libre 4 septembre - 17 décembre <i>Gym</i> \$N						

Activités physiques et aquatiques - Activités parent-bébé et famille

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
					12:00 - 13:00 Gymnase libre famille 4 septembre - 16 décembre <i>Gym</i> \$N	

Activités pour jeunes (12 ans et +)

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
	16:30 - 18:00	18:00 - 19:30	17:00 - 18:30	17:00 - 20:00	13:30 - 15:00	
	Zone jeunesse - accès libre	Zone jeunesse - accès libre	Zone jeunesse - accès libre	Zone jeunesse - accès libre	Zone jeunesse - accès libre	
	2 octobre - 10 décembre	2 octobre - 10 décembre	2 octobre - 10 décembre	2 octobre - 10 décembre	2 octobre - 10 décembre	
	Gym	Gym	Gym		Gym	

Activités pour enfants (0-12 ans)

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

11:00 - 12:00

Hip-hop pour
enfants2 octobre - 17
décembre

2B

 \$