YMCA Cartierville

11885 boul. Laurentien, Cartierville, Québec H4J 2R5

Tél. : 514 313-1047

ymcaquebec.org

Date d'impression: 2025-04-29

Hiver 2020

De 2020-01-06 à 2020-03-22

HEURES D'OUVERTURE	**Lundi - Vendredi :** 6h - 22h **Samedi - Dimanche :** 7h30 - 19h30 Horaire spécial **Lundi 19 mai (Fêtes des Patriotes) :** pas de cours de groupe.
FERMETURE DE PISCINE	Samedi - Dimanche : 19 h

Cours de groupe - Matinée

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
07:15 - 08:15 Yoga *Studio 2 - Claire*	09:05 - 09:50 Cardiodanse *Studio 2 - Andrea*	07:15 - 08:10 Yoga *Studio 2 - Jean-Paul*	08:00 - 09:00 Pilates *Studio 2 - Orsola*	09:05 - 09:55 Tonus total *Studio 2 - Jenny* BB	08:45 - 09:45 Yoga athlétique *Studio 2 - Maggie*	09:00 - 09:45 Cardiovélo *Studio 1B - Mootaz* (R)
08:30 - 09:30 Cardiodanse *Studio 2 - Wanda*	10:00 - 10:55 Tonus en douceur *Studio 2 - Jenny*	08:15 - 08:55 Tonus total *Studio 2 - Jenny* BB	09:05 - 09:50 Cardiochoréo *Studio 2 - Leina*	09:30 - 10:15 Cardiovélo *Studio 1B - Serge* (R)	10:00 - 11:00 Cardiovélo endurance *Studio 1B - François* (R)	09:00 - 10:00 Yoga *Studio 2 - Shirley*
10:00 - 11:00 Yogalates *Studio 3 - Leila G.*		09:05 - 10:00 Zumba® *Studio 2 - Carla* (R)	10:00 - 10:55 Tonus en douceur *Studio 2 - Jenny/Maria*	10:05 - 11:05 Essentrics® *Studio 2 - Louise*		10:10 - 11:10 Pilates *Studio 2 - Hooma*
10:05 - 10:55 Étirements en douceur *Studio 2 - Pari* BB		10:05 - 10:55 Étirements en douceur *Studio 2 - Isabel* BB				10:15 - 11:15 Zumba® *Studio 3 - Rosario* (R)

Intensité : Basse | Modérée | Haute | Cours extérieur | BB Bébés bienvenus | Inscription obligatoire | $ Frais supplémentaires | Carte de réservation disponible au comptoir d'accueil 20 minutes avant le cours | Réservation en ligne | $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.

YMCA Cartierville

11885 boul. Laurentien, Cartierville, Québec H4J 2R5

Tél. : 514 313-1047

ymcaquebec.org

Cours de groupe - Mi-journée

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
11:10 - 11:55 Entraînement step tonus *Studio 2 - Leila G.*	11:10 - 11:55 Zumba® *Studio 2 - Sun / Andrea* (R)	11:00 - 12:00 Yoga *Studio 3 - Nadine*	11:05 - 12:05 Danse sociale *Studio 2 - Linda*	11:15 - 12:30 Danse en ligne *Studio 2 - Sun/Linda*	11:10 - 11:55 Force du tronc et abdos *Studio 2 - Sabrina*	
12:00 - 12:45 Cardiovélo *Studio 1B - Serge* (R)	12:00 - 13:00 Yoga athlétique *Studio 3 - Victoria*	12:00 - 12:45 Cardiovélo *Studio 1B - Patricia* BB (R)	12:00 - 13:00 Yoga *Studio 3 - Jaime*	12:00 - 12:45 Cardiovélo + Pilates *Studio 1B - Orsola* (R)	11:45 - 12:30 Cardiovélo *Studio 1B - Bassam* (R)	
12:15 - 13:00 STRONG Nation® *Studio 2 - Yvette*	12:15 - 13:00 Force du tronc et abdos *Studio 2 - Louise D.*	12:15 - 13:00 Tonus total *Studio 2 - Hooma* BB	12:15 - 13:00 Zumba® *Studio 2 - Laurie* (R)	13:05 - 14:05 Pilates – ballon *Studio 2 - Orsola*	12:00 - 13:00 Taï-chi *Studio 2 - Wendy*	

Intensité : Basse | Modérée | Haute | Cours extérieur | BB Bébés bienvenus | Inscription obligatoire | $ Frais supplémentaires | Carte de réservation disponible au comptoir d'accueil 20 minutes avant le cours | Réservation en ligne | $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.

YMCA Cartierville

11885 boul. Laurentien, Cartierville, Québec H4J 2R5

Tél. : 514 313-1047

ymcaquebec.org

Cours de groupe - Fin de journée

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
17:30 - 18:15 « POUND® » *Studio 2 - Line*	18:00 - 18:30 Entraînement step *Studio 2 - Cheryl*	17:30 - 18:15 Force du tronc et abdos *Studio 2 - Carmen*	18:30 - 19:15 Zumba® famille (0-11 ans avec parents) *Studio 3 - Soumia* BB	18:45 - 19:30 HIIT *Studio 2 - Fatiha*		
17:30 - 18:15 Cardiovélo + Yoga *Studio 1B - Maggie* BB	18:30 - 19:15 Pilates *Studio 3 - Nadine*	18:20 - 19:05 Cardiodanse *Studio 2 - Mia*	18:35 - 19:25 Tonus total *Studio 2 - Benoit* BB	19:35 - 20:35 Yoga *Studio 2 - Leila/Jaime*		
18:30 - 19:15 Cardiovélo HIIT *Studio 1B - Maggie* (R)	18:35 - 19:10 Cardioboxe *Studio 2 - Cheryl*	18:30 - 19:15 Cardiovélo HIIT *Studio 1B - Zabelle* (R)	19:35 - 20:30 Entraînement Bootcamp *Studio 2 - Marie-Eve*			
18:30 - 19:30 Essentrics® *Studio 2 - Louise*	19:15 - 20:00 Entraînement Bootcamp *Studio 2 - Boyana/Lama*	19:15 - 20:15 Zumba® *Studio 3 - Laurie* (R)				
18:30 - 19:10 Force du tronc et abdos *Studio 3 - Naouel*	19:20 - 20:20 Yoga *Studio 3 - Nadine*	19:20 - 20:05 PILOXING Knockout® *Studio 2 - Bassam*				
19:15 - 20:15 Zumba® *Studio 3 - Rosario* (R)						
19:35 - 20:35 Cardiobaladi *Studio 2 - Abeer*						

Intensité : Basse | Modérée | Haute | Cours extérieur | BB Bébés bienvenus | Inscription obligatoire | $ Frais supplémentaires | Carte de réservation disponible au comptoir d'accueil 20 minutes avant le cours | Réservation en ligne | $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.

YMCA Cartierville

11885 boul. Laurentien, Cartierville, Québec H4J 2R5
Tél. : 514 313-1047
ymcaquebec.org

Cours de groupe - ancien - Matinée

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
	08:15 - 08:55 Tonus + Pilates *Studio 2 - Jenny*				10:00 - 11:00 Entraînement Aéro-Step-Tonus *Studio 2 - Jenny*	
	09:15 - 10:00 Cardio Vélo (8 ans+) (8+) *Studio 1B - Cathy* BB(R)					

Cours de groupe - ancien - Fin de journée

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
			17:45 - 18:30 PLYOGA® *Studio 2 - Lama* BB			

Activités physiques et aquatiques - Entraînement en petits groupes

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
12:00 - 13:00 Cross Training *Salle fonctionnelle - Luce* BB ✎ $	18:00 - 19:00 Cross Training *Salle fonctionnelle - Marie-Eve* BB ✎ $	07:00 - 08:00 Cross Training *Salle fonctionnelle - Luce* BB ✎ $	18:00 - 19:00 Mobilité et performance *Salle fonctionnelle - Jean-Paul* BB ✎ $			
18:00 - 19:00 TRX® Tabata *Salle fonctionnelle - Penny* ✎ $						

Intensité : Basse 🔥 | Modérée 🔥🔥 | Haute 🔥🔥🔥 | ☼ Cours extérieur | BB Bébés bienvenus | ✎ Inscription obligatoire | $ Frais supplémentaires | 🎟 Carte de réservation disponible au comptoir d'accueil 20 minutes avant le cours | Réservation en ligne | $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.

YMCA Cartierville

11885 boul. Laurentien, Cartierville, Québec H4J 2R5

Tél. : 514 313-1047

ymcaquebec.org

Activités aquatiques - Aquaforme

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
09:05 - 09:55 Aquaforme *Piscine - Dina* ②	11:05 - 11:55 Aquacardio *Piscine - Isabel* ②	09:05 - 09:55 Aquacardio *Piscine - Martine* ②	11:05 - 11:55 Aquaforme *Piscine - Isabel* ②	09:05 - 09:55 Aquaforme *Piscine - Martine* ②	09:05 - 09:55 Aquacardio *Piscine - Sonia* ②	
11:05 - 11:55 Aqua Zumba *Piscine - Maria A.* ②	17:35 - 18:25 Aqua bootcamp *Piscine - Gayle* ②	11:05 - 11:55 Aquaforme *Piscine - Martine* ②		11:05 - 11:55 Aqua core *Piscine - Sami* ②		
18:05 - 18:55 Aquacardio *Piscine - Zabelle* ②		18:05 - 18:55 Aqua bootcamp *Piscine - À venir / TBA* ②				

Activités aquatiques - Longueurs

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
06:30 - 07:30 ⑤ ❀	07:00 - 08:00 ⑤	06:30 - 07:30 ⑤ ❀	07:00 - 08:00 ⑤	06:30 - 09:00 ⑤ ❀	08:00 - 09:00 ⑤ ❀	08:00 - 08:55 ⑤
07:30 - 09:00 ⑤	08:00 - 09:30 ③ ❀	07:30 - 09:00 ⑤	08:00 - 09:30 ③ ❀	09:00 - 12:00 ②	09:00 - 09:55 ②	13:30 - 15:55 ② ❀
09:00 - 12:00 ②	09:30 - 12:00 ②	09:00 - 12:00 ②	09:30 - 12:00 ②	12:00 - 13:00 ⑤	14:30 - 16:25 ② ❀	16:00 - 19:25 ②
12:00 - 13:00 ⑤ ❀	12:00 - 14:00 ⑤	12:00 - 13:00 ⑤ ❀	12:00 - 14:00 ⑤	13:00 - 14:00 ② ❀	16:30 - 19:25 ②	
13:00 - 14:00 ②	15:30 - 16:30 ② ❀	13:00 - 14:00 ③	15:30 - 16:30 ② ❀	14:00 - 15:30 ③		
15:15 - 17:00 ③	16:30 - 18:30 ②	15:15 - 16:25 ⑤	16:30 - 18:30 ③	15:30 - 16:20 ② ❀		
17:00 - 20:30 ②	18:30 - 20:30 ③ ❀	16:25 - 20:30 ②	18:30 - 20:30 ③ ❀	20:30 - 21:55 ② ❀		
20:30 - 21:55 ② ❀	20:30 - 21:55 ②	20:30 - 21:55 ② ❀	20:30 - 21:55 ②			

Intensité : Basse | Modérée | Haute | Cours extérieur | BB Bébés bienvenus | Inscription obligatoire | $ Frais supplémentaires |

Carte de réservation disponible au comptoir d'accueil 20 minutes avant le cours | Réservation en ligne | $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.

YMCA Cartierville
11885 boul. Laurentien, Cartierville, Québec H4J 2R5
Tél. : 514 313-1047
ymcaquebec.org

Activités aquatiques - Bains libres

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
08:00 - 09:00 *Bassin récréatif* ⑤	08:00 - 09:30 *Piscine / Bassin récréatif* ③	09:00 - 10:30 *Bassin récréatif* ②	08:00 - 09:30 *Piscine / Bassin récréatif* ③	06:30 - 09:00 *Bassin récréatif* ⑤	14:30 - 16:25 *Piscine / Bassin récréatif* ②	08:00 - 08:55 *Bassin récréatif* ⑤
09:00 - 10:00 *Bassin récréatif* ②	09:30 - 10:00 *Piscine / Bassin récréatif* ②	11:00 - 12:00 *Bassin récréatif* ②	09:30 - 12:00 *Bassin récréatif* ②	09:00 - 10:00 *Bassin récréatif* ②	18:00 - 19:25 Bain libre familial *Bassin récréatif* ②	13:30 - 15:55 *Piscine / Bassin récréatif* ②
10:00 - 11:00 Bain libre familial *Bassin récréatif* ②	12:00 - 14:00 *Bassin récréatif* ⑤	12:00 - 13:00 *Bassin récréatif* ⑤	12:00 - 14:00 *Bassin récréatif* ⑤	11:00 - 12:00 Bain libre familial *Bassin récréatif* ②		16:00 - 19:25 Bain libre familial *Bassin récréatif* ②
11:00 - 12:00 *Bassin récréatif* ②	15:30 - 16:30 *Piscine / Bassin récréatif* ②	13:00 - 14:00 *Bassin récréatif* ③	15:30 - 16:30 *Piscine / Bassin récréatif* ②	12:00 - 13:00 *Bassin récréatif* ⑤		
12:00 - 13:00 *Bassin récréatif* ⑤	16:30 - 17:30 Bain libre familial *Piscine / Bassin récréatif* ②	14:05 - 15:15 Bain libre (Ville) 50 + (50+) *Piscine / Bassin récréatif* ②	16:30 - 18:30 *Piscine / Bassin récréatif* ③	13:00 - 14:00 *Piscine / Bassin récréatif* ②		
13:00 - 14:00 *Bassin récréatif* ②	18:30 - 20:30 *Piscine / Bassin récréatif* ③	15:15 - 17:30 *Bassin récréatif*	18:30 - 20:30 *Piscine / Bassin récréatif* ③	14:00 - 15:30 *Piscine / Bassin récréatif* ③		
14:05 - 15:15 Bain libre (Ville) 50 + (50+) *Piscine / Bassin récréatif* ②		20:30 - 21:55 *Piscine* ②		15:30 - 16:20 *Piscine / Bassin récréatif* ②		
15:15 - 17:00 *Bassin récréatif* ③				20:30 - 21:55 *Piscine / Bassin récréatif* ②		
19:30 - 20:30 Bain libre familial *Bassin récréatif* ②						
20:30 - 21:55 *Piscine* ②						

Intensité : Basse | Modérée | Haute | Cours extérieur | BB Bébés bienvenus | Inscription obligatoire | $ Frais supplémentaires |

Carte de réservation disponible au comptoir d'accueil 20 minutes avant le cours | Réservation en ligne | $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.

YMCA Cartierville

11885 boul. Laurentien, Cartierville, Québec H4J 2R5

Tél. : 514 313-1047

ymcaquebec.org

Sports et loisirs - Sports

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
13:30 - 15:00 «Pickleball» *Gym 2*	20:45 - 22:15 Basketball libre (16+) *Gym 2*	17:45 - 19:00 Soccer libre (16+) *Gym 1 & 2* (R)	17:30 - 19:00 Soccer libre (18+) *Gym 1 & 2* (R)	13:30 - 15:00 «Pickleball» *Gym 2*	13:15 - 15:30 Badminton libre *Gym 1 & 2*	12:00 - 13:20 Volleyball libre (16+) *Gym 1* (R)
17:50 - 18:50 Basketball libre (16+) *Gym 1 & 2*		20:15 - 21:45 Ping-pong (16+) *Salle Ahuntsic Cartierville*	19:30 - 21:45 Ping-pong (16+) *Studio 3*	20:30 - 22:15 Basketball libre (18+) *Gym 1 & 2*	15:30 - 17:45 Badminton libre *Gym 2*	17:00 - 20:00 Badminton libre *Gym 1 & 2*
			20:30 - 22:15 Badminton libre *Gym 2*		16:00 - 19:00 Ping-pong (16+) *Studio 3*	
					18:00 - 20:15 Volleyball libre (16+) *Gym 1* (R)	
					18:00 - 20:15 Volleyball libre (16+) *Gym 2* (R)	

Sports et loisirs - Gymnase Libre

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
15:45 - 17:50 Gymnase libre *Gym 1*	11:15 - 12:55 Gymnase libre *Gym 2*	12:15 - 14:55 Gymnase libre *Gym 2*	11:15 - 12:55 Gymnase libre *Gym 2*	12:00 - 13:20 Gymnase libre *Gym 2*		
	15:00 - 16:30 Gymnase libre *Gym 2*		15:15 - 17:20 Gymnase libre *Gym 2*			

Intensité : Basse | Modérée | Haute | Cours extérieur | BB Bébés bienvenus | Inscription obligatoire | $ Frais supplémentaires | Carte de réservation disponible au comptoir d'accueil 20 minutes avant le cours | Réservation en ligne | $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.

YMCA Cartierville

11885 boul. Laurentien, Cartierville, Québec H4J 2R5

Tél. : 514 313-1047

ymcaquebec.org

Activités physiques et aquatiques - Activités parent-bébé et famille

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
16:00 - 17:50 Gymnase libre famille (0-12 ans avec parents) *Gym 2*	09:15 - 10:00 Cardio Vélo (8 ans+) (8+) *Studio 1B - Cathy* BB(R)	16:30 - 17:20 Gymnase libre famille (0-12 ans avec parents) *Gym 2*			10:15 - 11:00 Entraînement Bootcamp famille (0-11 ans avec parents) *Studio 3 - Stefania* BB	10:30 - 11:45 Gymnase libre famille (0-12 ans avec parents) *Gym 1*
	17:45 - 18:25 «STRONG by Zumba®» famille (0-11 ans avec parents) *Studio 3 - Yvette* BB				10:30 - 12:45 Gymnase libre famille (0-12 ans avec parents) *Gym 2*	

Activités pour jeunes (12 ans et +)

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
	16:30 - 18:30 Soirée d'ados *Gym 1 & 2*			17:30 - 20:30 Soirée d'ados *Gym 1 & 2*		

Activités pour enfants (0-12 ans)

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
					11:00 - 11:45 NBA Jr. (5-8 ans) 11 janvier - 14 mars *Gym 1 - À venir / TBA* $	11:00 - 11:45 Multisport 6-7 ans (5-8 ans) 16 février - 5 avril *Gym 2 - À venir / TBA* $
					12:00 - 12:45 NBA Jr. (9-12 ans) 11 janvier - 14 mars *Gym 1 - À venir / TBA* $	12:00 - 12:45 Multisport 6-7 ans (9-12 ans) 16 février - 5 avril *Gym 2 - À venir / TBA* $

Intensité : Basse | Modérée | Haute | Cours extérieur | BB Bébés bienvenus | Inscription obligatoire | $ Frais supplémentaires | Carte de réservation disponible au comptoir d'accueil 20 minutes avant le cours | Réservation en ligne | $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.