YMCA Cartierville

11885 boul. Laurentien, Cartierville, Québec H4J 2R5

Tél. : 514 313-1047

ymcaquebec.org

Date d'impression: 2025-04-25

Hiver 2016	De 2016-01-04 à 2016-03-27
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 - 08:10 Yoga *Studio 2 - Maggie*	08:15 - 08:55 Tonus total *Studio 2 - Jenny*	07:15 - 08:10 Yoga *Studio 2 - Maggie*	08:00 - 08:55 Pilates *Studio 2 - Orsola/Nicky*	09:30 - 10:15 Cardiovélo *Studio 1B - Nicky* (R)	08:45 - 09:45 Yoga *Studio 2 - Maggie*	09:00 - 10:00 Yoga athlétique *Studio 2 - Maggie*
08:30 - 09:30 Cardiodanse *Studio 2 - Wanda*	09:15 - 10:00 Cardiovélo *Studio 1B - Cathy* (R)	09:05 - 10:00 « Zumba® Gold » *Studio 2 - Isabel* (R)	10:00 - 10:55 Tonus en douceur *Studio 2 - Hooma*	10:05 - 11:00 Essentrics® *Studio 2 - Louise*	10:00 - 11:00 Cardiovélo *Studio 1B - François* (R)	09:15 - 10:00 Cardiovélo *Studio 1B - Violette* (R)
10:00 - 10:55 Pilates *Studio 2 - Orsola*	10:00 - 10:55 Tonus en douceur *Studio 2 - Jenny*	10:05 - 11:05 Yoga *Studio 3 - Shirley*				10:10 - 11:10 Pilates *Studio 2 - Nadia*
10:05 - 10:55 Étirements en douceur *Studio 3 - Osman* BB		10:05 - 10:55 Étirements en douceur *Studio 2 - Isabel* BB				10:15 - 11:15 Zumba® *Studio 3 - Marcela* (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
12:00 - 12:45 Cardiovélo *Studio 1B - Orsola* (R)	12:00 - 13:00 Yoga *Studio 3 - Victoria*	12:00 - 12:45 Cardiovélo *Studio 1B - François* (R)	12:00 - 13:00 Yoga athlétique *Studio 3 - Claudette*	11:15 - 12:45 Danse en ligne *Studio 2 - Jocelyne*	11:15 - 12:15 Taï-chi *Studio 2 - Heather*	
		12:15 - 13:00 Tonus total *Studio 2 - Jenny/Marieve*	12:05 - 13:00 Zumba® *Studio 2 - Sun* (R)	12:00 - 12:45 Cardiovélo *Studio 1B - Claudette* (R)	11:30 - 12:15 Cardiovélo *Studio 1B - Maya* (R)	
			14:00 - 15:00 Tonus total *Studio 2 - Nadia Z.* BB		12:30 - 13:30 Pilates *Studio 2 - Orsola*	
					12:30 - 13:30 Taï-chi – éventail *Studio 3 - Heather*	

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 - 18:20 Tonus total *Studio 2 - Stefania*	18:00 - 18:40 Entraînement step tonus *Studio 2 - Cheryl*	17:30 - 18:15 Pilates – ballon *Studio 2 - Nicky*	17:30 - 18:20 Tonus total *Studio 2 - Leina/Sun*	17:30 - 18:30 Baladi *Studio 2 - Leila N.*		
18:00 - 18:45 Cardiovélo *Studio 1B - Maya* (R)	18:05 - 19:05 Pilates *Studio 3 - Nicky*	18:20 - 19:10 Cardiodanse *Studio 2 - Mia*	18:30 - 19:25 Entraînement step *Studio 2 - Pierre*	18:35 - 19:30 Cardiochoréo *Studio 2 - Fatiha*		
18:30 - 19:10 Zumba® famille *Studio 3 - Camille/Erica*	18:30 - 19:15 Cardiovélo *Studio 1B - Patricia* (R)	18:30 - 19:10 Zumba® famille *Studio 3 - Macda*	19:35 - 20:30 Entraînement Bootcamp *Studio 2 - Matthew*	19:35 - 20:35 Yoga *Studio 2 - Shirley*		
18:30 - 19:30 Yoga *Studio 2 - Victoria*	18:45 - 19:10 Cardioboxe *Studio 2 - Cheryl*	18:30 - 19:15 Cardiovélo *Studio 1B - Serge* (R)	19:35 - 20:30 Pilates *Studio 3 - Nadia*			
19:15 - 20:15 Zumba® *Studio 3 - Macda* (R)	19:10 - 20:10 Yoga *Studio 3 - Lori*	19:15 - 20:15 Zumba® *Studio 3 - Camille* (R)				
19:35 - 20:35 Baladi *Studio 2 - Abeer*	19:15 - 20:00 Entraînement Bootcamp *Studio 2 - Boyana*					

Cours de groupe - ancien - Matinée

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
				09:05 - 09:55 Body Bar *Studio 2 - Jenny*	10:00 - 11:00 Entraînement Aéro-Step-Tonus *Studio 2 - Jenny*	

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 - Mi-journée

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
12:15 - 13:00 PiYo® *Studio 2 - Monika*	12:15 - 13:00 Afro-Caraïbes *Studio 2 - Erica*					

Activités physiques et aquatiques - Entraînement en petits groupes

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
12:10 - 13:00 Entraînement fonctionnel *Salle fonctionnelle - Luce* BB ✎ $	12:10 - 13:00 TRX® Yoga *Salle fonctionnelle - Claudette* ✎ $			12:10 - 13:00 TRX® Circuit *Salle fonctionnelle - Debbie* BB ✎ $	09:30 - 10:20 TRX® Circuit *Salle fonctionnelle - Debbie* ✎ $	
19:20 - 20:10 Entraînement fonctionnel *Salle fonctionnelle - Hooma* ✎ $						

Activités aquatiques - Aquaforme

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
09:05 - 09:55 Aquaforme *Piscine - Marie-Kristine* ②	11:05 - 11:55 Aquaforme *Piscine - Caroline* ②	09:05 - 09:55 Aquaforme *Piscine - Martine* ②	11:05 - 11:55 Aquaforme *Piscine - Maria* ②	09:05 - 09:55 Aquaforme *Piscine - Josée* ②	09:05 - 09:55 Aquaforme *Piscine - Sonia* ②	
11:05 - 11:55 Aquaforme *Piscine - Caroline* ②	17:35 - 18:25 Aquaforme *Piscine - Nga* ②	11:05 - 11:55 Aquaforme *Piscine - Martine* ②	17:35 - 18:25 Aquaforme *Piscine - Martine* ②	11:05 - 11:55 Aquaforme *Piscine - Martine* ②		
18:05 - 18:55 Aquaforme *Piscine - À venir / TBA* ②		18:05 - 18:55 Aquaforme *Piscine - Donna* 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 - 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	09:05 - 09:55 ②	08:00 - 08:55 ②
07:30 - 09:00 ⑤	09:30 - 11:55 ②	07:30 - 09:00 ⑤	09:30 - 11:55 ②	09:05 - 11:55 ②	16:30 - 19:00 ②	15:30 - 19:00 ②
09:05 - 11:55 ②	12:00 - 13:55 ⑤	09:05 - 11:55 ②	12:00 - 13:55 ⑤	12:00 - 13:00 ⑤	19:00 - 20:00 ③	19:00 - 20:00 ⑤
12:05 - 13:05 ⑤	16:30 - 18:25 ②	12:05 - 13:05 ⑤	16:30 - 18:25 ②	19:30 - 20:00 Longueurs pour ados ②		
15:05 - 16:00 ⑤	20:30 - 22:00 ②	15:05 - 16:00 ⑤	20:30 - 21:30 ①			
16:00 - 20:25 ②		16:00 - 20:25 ②	21:30 - 22:00 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 - 10:00 *Bassin récréatif*	08:05 - 09:30 *Piscine / Bassin récréatif* ② ❀	08:00 - 10:00 *Bassin récréatif*	08:05 - 09:30 *Piscine / Bassin récréatif* ② ❀	09:00 - 10:00 *Bassin récréatif*	08:00 - 09:00 *Piscine / Bassin récréatif* ② ❀	08:00 - 08:55 *Bassin récréatif*
10:00 - 11:00 *Piscine* ②	09:30 - 10:00 *Piscine / Bassin récréatif* ②	12:05 - 13:05 *Bassin récréatif* ❀	09:30 - 10:00 *Piscine / Bassin récréatif* ②	10:00 - 11:00 *Piscine* ②	14:05 - 16:30 *Piscine / Bassin récréatif* ❀	13:35 - 15:30 *Piscine / Bassin récréatif* ❀
12:05 - 13:05 *Bassin récréatif* ❀	12:00 - 13:55 *Bassin récréatif*	13:05 - 14:00 *Piscine / Bassin récréatif* ②	12:00 - 13:55 *Bassin récréatif*	12:00 - 13:00 *Bassin récréatif*	19:00 - 20:00 *Bassin récréatif*	15:30 - 16:30 *Piscine / Bassin récréatif* ②
13:05 - 14:00 *Piscine / Bassin récréatif* ②	15:30 - 16:30 *Piscine / Bassin récréatif* ❀	14:05 - 15:05 Bain libre (Ville) 50 + *Piscine / Bassin récréatif* ② ❀	15:30 - 16:30 *Piscine / Bassin récréatif* ❀	13:05 - 14:05 *Piscine / Bassin récréatif* ② ❀		19:00 - 20:00 *Bassin récréatif*
14:05 - 15:05 Bain libre (Ville) 50 + *Piscine / Bassin récréatif* ② ❀	16:30 - 17:30 *Piscine / Bassin récréatif* ②	15:00 - 16:00 *Bassin récréatif*	16:30 - 17:30 *Piscine / Bassin récréatif* ②	14:05 - 15:30 *Piscine / Bassin récréatif* ②		
15:00 - 16:00 *Bassin récréatif*	18:35 - 20:30 *Piscine / Bassin récréatif* ② ❀	20:00 - 20:30 *Bassin récréatif*	18:35 - 20:30 *Piscine / Bassin récréatif* ② ❀	15:25 - 16:25 *Piscine / Bassin récréatif* ❀		
20:00 - 20:30 *Bassin récréatif*		20:30 - 22:00 *Piscine* ② ❀		19:30 - 20:00 Bain libre (12-17) *Piscine* ②		
20:30 - 22:00 *Piscine* ② ❀				20:00 - 22:00 *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

Activités aquatiques - Clubs de natation

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
	20:30 - 21:30 Club des maîtres nageurs *Piscine* ②		20:30 - 21:30 Club des maîtres nageurs *Piscine* ②			

Sports et loisirs - Sports

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
18:00 - 18:50 Basket-ball libre (16+) *Gym 1 & 2*		17:30 - 19:00 Soccer libre (16+) *Gym 1 & 2* (R)	17:30 - 19:00 Soccer libre *Gym 1 & 2* (R)	20:30 - 22:15 Basket-ball libre (18+) *Gym 1 & 2*	16:45 - 18:15 Soccer libre *Gym 1 & 2* (R)	12:00 - 13:30 Volley-ball libre (16+) *Gym 1 & 2*
		20:15 - 21:45 Ping-pong supervisé (16+) *Salle Ahuntsic Cartierville* ④			17:00 - 19:00 Ping-pong supervisé (16+) *Salle Ahuntsic Cartierville* ④	17:00 - 20:00 Badminton libre *Gym 1 & 2* ✎
					18:30 - 20:15 Hockey cosom libre *Gym 2*	
					18:30 - 20:15 Volley-ball libre (16+) *Gym 1* (R)	

Sports et loisirs - Gymnase Libre

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
15:45 - 16:45 Gymnase libre *Gym 2*	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 - 13:00 Gymnase libre *Gym 2*	15:00 - 16:30 Gymnase libre *Gym 1*	
17:00 - 17:50 Gymnase libre *Gym 1*	15:00 - 16:30 Gymnase libre *Gym 2*	16:30 - 17:20 Gymnase libre *Gym 1*	15:15 - 17:20 Gymnase libre *Gym 2*	15:00 - 17:25 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
17:00 - 17:50 Gymnase libre famille *Gym 2*	16:30 - 18:25 Groupe communautaire *Gym 1 & 2*	16:30 - 17:20 Gymnase libre famille *Gym 2*	18:30 - 19:10 Circuit de conditionnement physique famille *Studio 3 - Karine* BB	17:30 - 20:25 Groupe communautaire *Gym 1 & 2*	10:15 - 11:00 Entraînement Bootcamp famille *Studio 3 - Gary*	10:30 - 11:50 Gymnase libre famille *Gym 1 & 2*
					10:30 - 12:25 Gymnase libre famille *Gym 1 & 2*	11:15 - 12:00 Yogalates famille *Studio 2 - Violaine* BB

Activités pour jeunes (12 ans et +)

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
				19:30 - 20:00 Bain libre (12-17) *Piscine* ②		
				19:30 - 20:00 Longueurs pour ados *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.