Montréal

YMCA du Parc
5550 avenue du Parc, Montréal, Québec H2V 4H1
Tél. : 514 271-9622
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 - 19h
Horaire spécial
Lundi 19 mai (Fêtes des Patriotes) : pas de cours de groupe.

Cours de groupe - Matinée

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
10:00 - 10:55 Pilates – ballon *2C - Nathalie*	08:30 - 09:25 Yoga *2B - Jacky*	09:30 - 10:25 Pilates *2B - Sara*	08:30 - 09:25 Yoga *2B - Jacky*	10:00 - 10:25 Cardiodanse *2C - Nathalie*	10:00 - 10:55 Tonus total *2C - Micheline*	10:00 - 10:45 Entraînement step *2C - Marie-Ève P.*
10:00 - 10:55 Taï-chi *2B - Lori*	09:30 - 10:15 Cardiovélo *2A - Michel* (R)	10:00 - 10:55 Conditionnement physique en douceur *2C - Alexandre*	09:30 - 10:15 Cardiovélo *2A - Michel* (R)	10:00 - 10:55 Qi Gong / Chi Kung *2B - Line*	10:30 - 11:25 Taï-chi *2B - Josée*	10:50 - 11:35 Tonus total *2C - Marie-Ève P.*
	10:15 - 11:10 Tonus total *2C - Christiane*	10:45 - 11:40 Pilates *2B - Sara*	10:30 - 11:25 Tonus total *2C - Christiane*	10:25 - 10:55 Pilates *2C - Nathalie*		

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.

Montréal

YMCA du Parc

5550 avenue du Parc, Montréal, Québec H2V 4H1

Tél. : 514 271-9622

ymcaquebec.org

Cours de groupe - Mi-journée

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
11:00 - 11:55 Pilates *2C - Nathalie* (R)	12:30 - 13:25 Pilates *2B - Nathalie*	11:30 - 12:15 Cardiovélo *2A - Christiane* (R)	12:30 - 13:25 Pilates *2B - Sasha*	11:00 - 11:55 Pilates *2C - Nathalie* (R)	11:00 - 11:45 Cardiovélo *2A - Omar* (R)	11:00 - 11:45 Cardiovélo *2A - Lucie* (R)
12:00 - 12:55 Tonus total *2C - Micheline*		12:00 - 12:55 Zumba® *2C - Émilie*	14:00 - 14:55 Yoga *2B - Rachel*		11:00 - 11:55 Zumba® *2C - Micheline*	12:00 - 13:25 Yoga *2B - Christiane* (R)
12:10 - 13:25 Yoga en douceur *2B - Mara*					12:00 - 12:55 Entraînement Bootcamp *Gym - Omar*	13:00 - 13:55 Zumba® *2C - Mirna*
13:30 - 14:25 Yoga *2B - Mara*					12:00 - 12:55 Yoga *2B - Laurel* (R)	13:30 - 14:25 Pilates *2B - André/Violaine*
					12:00 - 13:15 Kickboxing *2C - El Alla*	
					13:00 - 14:25 Yoga *2B - Laurel* (R)	

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.

Montréal

YMCA du Parc

5550 avenue du Parc, Montréal, Québec H2V 4H1
Tél. : 514 271-9622
ymcaquebec.org

Cours de groupe - Fin de journée

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
17:30 - 18:25 Yoga *2B - Shirley* (R)	17:30 - 18:25 Zumba® *2C - Rivky*	17:00 - 17:55 Pilates *2B - Violaine*	17:30 - 18:25 Entraînement Y Pump *2C - Omar*	17:30 - 18:15 Cardiovélo *2A - Renée* (R)	16:45 - 18:00 Zumba® *2C - Geneviève*	
17:30 - 18:25 Tonus total *2C - Mélonne*	17:30 - 18:25 Yogalates *2B - Violaine*	17:30 - 18:25 Tonus total *2C - Micheline*	17:30 - 18:25 Yogalates *2B - André*	17:30 - 18:25 Zumba® *2C - Micheline*		
18:30 - 19:25 Cardiovélo *2A - Jean Luke* (R)	18:00 - 18:55 Entraînement Bootcamp *Gym - Omar*	18:00 - 18:55 Yoga *2B - Mara* (R)	18:30 - 19:15 Cardiovélo *2A - Clément* (R)	18:00 - 19:25 Yoga *2B - Mara* (R)		
18:30 - 19:25 Entraînement step *2C - À venir/TBA*	18:30 - 19:15 Cardiovélo *2A - Lucie* (R)	18:30 - 19:15 Cardiovélo *2A - Michel* (R)	18:30 - 19:25 Hip-hop *2B - Sasha*	19:00 - 20:25 Capoeira *2C - Colette*		
19:00 - 20:25 Capoeira *Gym - Colette*	18:30 - 19:25 Taï-chi *2B - Josée*	18:30 - 19:25 Zumba® *2C - Ginett*	19:00 - 19:55 Entraînement Bootcamp *Gym - Sule*			
19:30 - 20:25 Yoga *2B - Jacky* (R)	18:30 - 19:25 Entraînement Y Pump *2C - Mélonne*	19:00 - 20:15 Yoga en douceur *2B - Mara*				
	19:30 - 20:25 Cardiovélo *2A - Saminda* (R)					
	19:30 - 20:25 Kickboxing *2C - El Alla*					

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.

Montréal

YMCA du Parc
5550 avenue du Parc, Montréal, Québec H2V 4H1
Tél. : 514 271-9622
ymcaquebec.org

Cours de groupe - ancien - Matinée

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
			09:30 - 11:00 Marche nordique *Parc du Mont-Royal - Marie-Ève P.* ☼ ✎			

Cours de groupe - ancien - Mi-journée

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
			12:00 - 12:45 Entraînement Step Intervalles *2C - Marie-France*			

Cours de groupe - ancien - Fin de journée

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
				16:30 - 17:55 Méditation *2B - Dodik*		
				18:30 - 19:45 Triathlon - Cardio Vélo *2A - Jonathan* (R)		

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.

Montréal

YMCA du Parc

5550 avenue du Parc, Montréal, Québec H2V 4H1
Tél. : 514 271-9622
ymcaquebec.org

Activités physiques et aquatiques - Entraînement en petits groupes

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
07:30 - 08:15 TRX® Circuit *2C - Alexandre* ✎ $	07:00 - 08:00 Triathlon - Course à pied *Extérieur - Ronald*	07:30 - 08:15 TRX® Circuit *2C - Alexandre* ✎ $		12:00 - 12:45 TRX® Circuit *2C - Bénédicte* ✎ $		
	12:00 - 12:45 Entraînement fonctionnel *2C - Alexandre* ✎ $					

Activités aquatiques - Aquaforme

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
09:00 - 09:55 Aquaforme *Piscine - Imen* (R)	09:00 - 09:55 Aquaforme *Piscine - Imen* (R)	09:00 - 09:55 Aquaforme *Piscine - Imen* (R)	09:00 - 09:55 Aquaforme *Piscine - Valérie* (R)	09:00 - 09:55 Aquaforme *Piscine - Fanny* (R)	12:00 - 12:55 Aquaforme *Piscine - Valérie* (R)	12:00 - 12:55 Aquaforme *Piscine - Johanie* (R)
19:00 - 19:55 Aquaforme *Piscine - Paola* (R)		19:00 - 19:55 Aquaforme *Piscine - Veronica* (R)		10:00 - 10:45 Aqua parent-bébé *Piscine - À venir/TBA* ✎		

Activités aquatiques - Longueurs

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
07:00 - 08:55 ④ ❀	07:00 - 08:55 ④ ❀	07:00 - 08:55 ④ ❀	07:00 - 08:55 ④ ❀	08:00 - 08:55 ④ ❀	13:00 - 13:55 ④ ❀	13:00 - 13:55 ④ ❀
11:00 - 12:55 ④ ❀	11:00 - 12:55 ④ ❀	11:00 - 12:55 ④ ❀	11:00 - 12:55 ④ ❀	11:00 - 12:55 ④ ❀		17:00 - 17:55 ④ ❀
21:00 - 21:55 ④ ❀	21:00 - 21:55 ④ ❀	20:00 - 20:55 ④	21:00 - 21:55 ④ ❀	20:00 - 20:55 ④		
		21:00 - 21:55 ④ ❀		21:00 - 21:55 ④ ❀		

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.

Montréal

YMCA du Parc

5550 avenue du Parc, Montréal, Québec H2V 4H1

Tél. : 514 271-9622

ymcaquebec.org

Activités aquatiques - Bains libres

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
15:00 - 16:25 ②	15:00 - 16:25 ②	15:00 - 16:25 ②	15:00 - 16:25 ②	15:00 - 16:25 ①	15:30 - 16:55 ①	15:30 - 16:55 ①

Activités aquatiques - Clubs de natation

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
16:30 - 19:00 Club de natation *Piscine* $	16:30 - 20:00 Club de natation *Piscine* $	16:30 - 19:00 Club de natation *Piscine* $	16:30 - 20:00 Club de natation *Piscine* $			
20:00 - 21:00 Entraînement de natation pour ados *Piscine* $						

Activités aquatiques - Triathlon - Natation

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
	20:00 - 20:55 Triathlon - Natation *Piscine - Oliver*			07:00 - 07:55 Triathlon - Natation *Piscine - Oliver*		18:00 - 18:55 Triathlon - Natation *Piscine*

Sports et loisirs - Sports

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
20:30 - 22:30 Basket-ball libre (18+) *Gym*			17:30 - 18:45 Soccer libre *Gym*		17:15 - 19:15 Basket-ball libre (18+) *Gym*	

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.

Montréal

YMCA du Parc

5550 avenue du Parc, Montréal, Québec H2V 4H1
Tél. : 514 271-9622
ymcaquebec.org

Sports et loisirs - Gymnase Libre

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
07:00 - 08:55 Gymnase libre *Gym*	07:00 - 08:55 Gymnase libre *Gym*	07:00 - 08:55 Gymnase libre *Gym*	07:00 - 08:55 Gymnase libre *Gym*	07:00 - 08:55 Gymnase libre *Gym*	08:00 - 08:55 Gymnase libre *Gym*	08:00 - 10:55 Gymnase libre *Gym*

Activités physiques et aquatiques - Activités parent-bébé et famille

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
				10:00 - 10:45 Aqua parent-bébé *Piscine - À venir/TBA*		11:00 - 11:55 Yoga famille *2B - Andréane*

Activités pour jeunes (12 ans et +)

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
16:15 - 17:25 Hip Hop pour ados *2C - Jordan*	16:15 - 17:25 Boxe pour ados *2C - Mathieu*		16:15 - 17:25 Soccer libre pour ados *Zone Jeunesse*	16:30 - 18:25 Soccer libre pour ados *Zone Jeunesse - Ahmad*		
20:00 - 21:00 Entraînement de natation pour ados *Piscine* $				18:30 - 20:25 Basketball pour ados *Zone Jeunesse - Anthony*		

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.

Montréal

YMCA du Parc

5550 avenue du Parc, Montréal, Québec H2V 4H1
Tél. : 514 271-9622
ymcaquebec.org

Programmes à l'enfance (0 - 12 ans) - Haltes-garderies

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
09:00 - 13:00 Haltes-garderies *3A-3B* ✎ $	09:00 - 13:00 Haltes-garderies *3A-3B* ✎ $	09:00 - 13:00 Haltes-garderies *3A-3B* ✎ $	09:00 - 13:00 Haltes-garderies *3A-3B* ✎ $	09:00 - 17:00 Haltes-garderies *3A-3B* ✎ $	09:30 - 12:30 Haltes-garderies *3A-3B* ✎ $	
		17:30 - 19:30 Haltes-garderies *3A-3B* ✎ $				

Activités pour enfants (0-12 ans)

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
10:00 - 11:00 Préscogym *Gym* ✎ $	09:30 - 11:30 Les bouts d'choux *2B/Gym* ✎ $	09:30 - 10:30 Préscogym *Gym* ✎ $	09:30 - 11:30 Les bouts d'choux *2B/Gym* ✎ $	10:00 - 11:00 Préscogym *Gym* ✎ $	09:00 - 12:00 Club Fin de semaine *3D/Gym - Christopher* ✎ $	11:00 - 11:55 Karaté pour enfants *Gym - Andrei* ✎ $ $N
16:30 - 18:00 Parkour *Zone Jeunesse - À venir/TBA*	16:30 - 18:00 Soccer pour enfants *3D/Gym* ✎ $	10:30 - 11:30 Musique et mouvement *3D* ✎ $				
18:00 - 18:55 Hockey cosom pour enfants *Gym - Laurent* ✎ $		16:30 - 17:45 Parkour *Zone Jeunesse - Mathieu*				

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.