

PROGRAMMATION PRINTEMPS 2010

29 mars au 20 juin



Horaire des activités dirigées

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
Cours de conditionnement physique et de danse						
7h – 8h Cond. Physique ☺ Gym - André		7h – 8h Cond. Physique ☺ Gym - André		7h – 8h Cond. Physique ☺ Gym - André		
			10h -11h Tonus + Étirements ● Studio - Yvette			10h05 – 11h05 Aérobic ●■ Studio - Pak-kei
11h45 – 12h15 Aéro-inter Express ☺ Gym - Nathalie	11h45 – 12h30 Camp d'entraîn. ■◆ Gym - Robert	11h45 – 12h15 Aérobic Express ☺ Gym - Amélie	11h45 – 12h30 Camp d'entraîn. ■◆ Gym - Max			
11h45 – 12h30 Gymstick/Tonus+Ballon ■◆ Studio - Carole/Alyson	11h45 – 12h30 Aérobic ■◆ Studio - Véronique		11h45 – 12h30 Zumba ■◆ Studio - Mariève	11h45 - 12h30 Course à l'extérieur (1) ■◆ Accueil - Robert		
12h15 – 13h Tonus ☺ Gym - Line		12h15 – 13h Tonus ☺ Gym - Amélie	12h35 – 13h20 Entraîn. intervalles ☺ Gym - Max	12h05 – 13h Aéro-tonus ☺ Gym - Amélie		
					13h30 – 14h30 Danse en ligne ●■○ Studio - Jocelyne	
					14h45 – 15h30 Zumba ●■ Studio - Mariève	
	16h30 – 17h25 Tonus+Ballon ☺○ Studio - Marie-Claude					
17h30 – 18h45 Aérobic Plus ■◆ Studio - Leila	17h30 – 18h30 Entraîn. Intervalles ☺ Gym - Cathy	17h30 -18h30 Tonus ☺ Gym - Alyson	17h30 – 18h30 Tonus+Ballon+Étirem. ☺○ Gym - Marie-Claude	17h30 – 18h30 Zumba ■ Studio - Mandy		
17h30 – 18h30 Tonus ☺ Gym - Yvette		17h30 – 18h30 Aérobic Plus ■◆ Studio - Martin	NOUVEAU 17h30 – 18h30 Baladi ☺ Studio - Genevieve			

Cours de cardio cycle 🚲						
				11h45 – 12h30 Cardio Cycle ☺ Studio - Jean-Sébastien		
12h35 – 13h20 Cardio Cycle ☺ Studio - Benoit		12h35 – 13h20 Cardio Cycle ☺ Studio - Robert				
				17h – 18h Cardio Cycle ☺ Gym - Michel		
18h30 – 19h15 Cardio Cycle ☺ Gym - Denis		18h30 – 19h25 Cardio Cycle ☺ Gymnase - Michel				

Corps & esprit (Studio)						
	7h15 – 8h30 Yoga ■◆ Géraldine		7h15 – 8h15 Yoga ☺ Alyson			
		11h45 – 12h30 Power Yoga ■◆ Réal			10h45 – 11h45 Yoga ☺ Ivan	
			12h35 – 13h25 Pilates ●■ Céline	12h35 – 13h30 Power Yoga ☺ Donald		
			16h30 – 17h30 Pilates ●■ Marie-Claude	16h30 – 17h30 Yoga doux ☺ Géraldine		
	17h30 – 18h30 Pilates ■◆ Marie-Claude					
		18h35 – 19h35 Tai Chi +Éventail ●○ Han Qing				
18h45 – 19h45 Tai Chi ■○ Han Qing	18h30 – 19h45 Power Yoga ■◆ Alyson	19h35 – 20h35 Tai Chi +Épée ◆ Han Qing	18h30 – 19h30 Yoga ☺ Géraldine			

Arts martiaux						
	10h – 11h Qi Gong ☺ Studio - Roger					
	12h35 – 13h35 Karaté ☺ Studio - Katsumata		12h35 – 13h35 Karaté ☺ Gym - Katsumata	11h30 – 12h30 Katori Shinto ☺ Gym - Sylvain		
	16h30 – 18h Aikibudo (15+) Gym - Sylvain, Frédéric					
	18h – 19h Katori Shinto ☺ Gym - Sylvain	18h35 – 19h35 Tai Chi +Éventail ●○ Studio - Han Qing				
18h45 – 19h45 Tai Chi ■○ Studio - Han Qing		19h35 – 20h35 Tai Chi +Épée ◆ Studio - Han Qing				

Gymnase

Sports 🏸						
						11:30 – 12:30 Badminton ☺ Kim
			18h – 19h15 Badminton ☺ Zhen			

CENTRE GUY-FAVREAU

200 boul. René-Lévesque ouest
Montréal (Québec)
H2Z 1X4
Tél. : (514) 845-4277
www.ymcaquebec.org

Heures d'ouverture

Lundi au vendredi
6h15 à 22h

Samedi
7h30 à 20h

Dimanche
8h à 18h

Jours fériés

Le 2 avril et le 24 mai
8h à 18h
Pas de cours

NIVEAUX

- Débutant
- Intermédiaire
- ◆ Avancé
- ☺ Tous niveaux
- en douceur

🚲 Inscription obligatoire au comptoir d'accueil 15 minutes avant le début des cours.

(1) Présentez-vous à l'accueil à 11h45.

Possibilité de changement d'instructeurs sans préavis.

Le YMCA se réserve le droit d'annuler des cours si l'assistance est de moins de 10 personnes.

Tous les cours de groupe sont accessibles pour les abonnés de 12 ans et plus.

Programme famille :
accès à tout âge et enfant de 6 à 11 ans ont accès si accompagnés d'un tuteur.

Préscolaire (jusqu'à 5 ans) :
Tous les enfants doivent être accompagnés d'un adulte en tout temps.

Enfants (6-11 ans) :
Les enfants âgés de 6 et 11 ans doivent être accompagnés d'un adulte lors de leurs déplacements dans le centre YMCA (sauf dans la zone jeunesse).

Ados (12-17 ans) :
Les ados qui veulent utiliser les machines cardiovasculaires ou le circuit Atlantis et poids libres doivent suivre une formation. L'accès aux poids libres est réservé aux membres de 13 ans et plus.

Piscine (Bonnet de bain et douche obligatoires)

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
Aquaforme						
12h10 – 12h55 Aquaforme ☺ Valérie		12h10 – 12h55 Aquaforme ☺ Gabrielle		12h10 – 12h55 Aquaforme ☺ Kersti		
12h10 – 12h55 Aquajogging ■◆ Danièle	12h15 – 13h30 Entraîn. Supervisé ☺ Danièle	12h10 – 12h55 Aquajogging ■◆ Danièle	12h15 – 13h Entraîn. Supervisé ☺ Danièle	12h10 – 12h55 Aquajogging ■◆ Danièle		
				13h – 13h45 Entraîn. Supervisé ☺ Danièle		
14h – 14h45 Aquaforme ○ Valérie		14h – 14h45 Aquaforme ○ Kersti		14h – 14h45 Aquaforme ○ Kersti		
17h15 – 18h Aquaforme ☺ Danièle		17h15 – 18h Aquaforme ☺ Anne-Claudiel	17h15 – 18h Aquaforme ☺ Anne-Claudiel			

Bains libres						
6h30 – 12h	6h30 – 12h10	6h30 – 10h	6h30 – 9h55	6h30 – 12h		
					7h45 – 20h	8h15 – 18h
		10h – 11h (2)	9h55 – 10h50 (2)			
		11h – 12h	10h50 – 12h10			
13h05 – 13h55	13h35 – 22h	13h05 – 13h55	13h – 17h05			
13h55 – 14h50 (1)		13h55 – 14h50 (1)		13h45 – 14h50 (1)		
14h50 – 17h05		14h50 – 17h05		14h50 – 22h		
18h05 – 22h		18h05 – 22h	18h05 – 19h25			
			19h30 – 20h30 (2)			
			20h30 – 22h			

Les chiffres entre parenthèses indiquent le nombre de couloirs disponibles pour la nage en longueur.

Descriptions des cours

Danse

Aéro-latin : Salsa, merengue, bachata, cha-cha-cha, samba, salsa. Des routines chorégraphiées avec des mouvements empruntés aux danses latines.

Baladi : Danse féminine communément appelée «danse du ventre». Une danse qui allie la grâce, la souplesse et la sensualité. Elle exprime les traditions égyptiennes. Le port de chaussons de danse est recommandé ou simplement des bas de coton.

Danse en ligne : Cours de danse inspiré par différents styles comme la samba, le disco, le mambo, la valse et le tango.

Zumba : Un cours basé sur des routines chorégraphiées sur la musique latine. Sexy, dynamique, énergique, intense et plaisir garanti !

Conditionnement physique

Aérobic : Mouvements avec et sans sauts qui permettent aux participants de choisir le niveau d'impact qu'ils désirent. Période de musculation avec ou sans accessoires, raffermissement au sol, étirements et relaxation.

Aérobic Express : Cours d'aérobic sans volet musculaire.

Aérobic : Entraînement cardiovasculaire intense pour tout le corps. Chorégraphies qui allient des mouvements de boxe sans contact, coup de pied sans contact et corde à sauter.

Aéro-intervalles : Entraînement cardiovasculaire composé d'une succession de séquences de travail de haute et de basse intensité. Les volets cardiovasculaires peuvent intégrer différents styles tel que aérobic, step, corde à sauter, etc., alors que des accessoires variés peuvent être intégrés au volet musculaire.

Aéro-tonus : Cours comportant des périodes alternées de travail cardiovasculaire et musculaire pouvant intégrer des accessoires et constitués de séquences chorégraphiques simples.

Cardio Cycle : Entraînement sur vélo stationnaire. Entraînement intense mais pouvant être adapté au niveau de condition physique de chacun. Apportez une bouteille d'eau et une serviette, il va faire chaud ! Arrivez au moins 5 minutes avant le début de la séance pour l'ajustement de votre vélo. Il y a un nombre limité de vélos donc vous devrez vous procurer une carte au comptoir d'accueil 20 minutes avant le début du cours. Premiers arrivés, premiers servis !

Cardio cycle/Tonus : Cours d'introduction sur le vélo stationnaire d'une durée de 30 à 35 minutes suivi d'une période de musculation, étirements et relaxation.

Conditionnement physique : Entraînement cardiovasculaire incluant des activités de base composées de mouvements simples et répétitifs comme la marche et la course. Un segment musculaire suivra avec ou sans équipement. Étirements et relaxation.

Enduro Cycle : Cours de vélo stationnaire d'une durée de plus de 60 minutes (veuillez consulter l'horaire).

Entraînement en intervalles : Ce cours est composé d'intervalles de musculation et cardiovasculaires de haute intensité organisés dans un circuit d'entraînement. Un entraînement complet incluant des segments cardiovasculaires, musculaires et des étirements.

Gymstick ou Tonus Gymstick : Le « Gymstick » est un bâton avec une bande élastique. Il peut être utilisé pour l'entraînement cardiovasculaire ainsi que pour le travail en musculation et en flexibilité. Veuillez noter qu'il y aura une initiation de 5 minutes au début de chaque cours.

Step : Ce cours consiste à monter et descendre d'une plate-forme ajustable et exécuter des enchaînements sur cette plate-forme.

Tonus : Ce cours met l'accent sur des exercices de raffermissement musculaire faisant travailler tous les principaux groupes de muscles. Des poids libres, des tubes, élastiques, «Body Bar», ballon suisse et poids du corps peuvent servir de résistance. Ces cours visent à améliorer la force, l'endurance et le tonus musculaire de tout le corps.

Tonus/ballon : Développement général de l'endurance et de la force musculaire en utilisant divers équipements comme les poids libres ou l'élastique et le ballon suisse.

Corps et esprit

Pilates : Méthode qui vise à cibler, activer et régénérer en profondeur la musculature. Renforcer le dos et retrouver une bonne posture. Développer la force, la flexibilité et l'endurance. Tonifier, affiner et allonger la silhouette. Fortifier et raffermir les abdominaux. Améliorer la performance athlétique, l'agilité, activer la circulation sanguine, apaiser les douleurs, tensions et stress.

Power yoga : Style Ashtanga, un style très dynamique. Travail de concentration, respiration, flexibilité, étirements, force, mouvements constants qui augmentent la chaleur corporelle.

Yoga : Le yoga conjugue l'activité physique et la réflexion en suivant le rythme individuel de chacun. C'est un exercice accessible à tous indépendamment de l'âge, de la taille et de la force physique. Le yoga permet de réduire le stress et d'atteindre une profonde relaxation. Il aide également le corps à acquérir une plus grande souplesse.

Arts martiaux

Aikibudo : ou voie de l'harmonisation des énergies par une pratique martiale. Art de défense qui puise ses racines dans les techniques guerrières des clans de samouraï japonais. Il prône aujourd'hui l'éducation du pratiquant par le biais de mises en situation de défense.

Karaté : Le karaté Shotokan est le plus répandu au Japon. L'entraînement est axé principalement autour des techniques de base et de leur application lors des katas, une forme de combat simulé.

Katori Shinto : Art du sabre japonais (ou escrime japonaise). Séries de techniques de combat à deux qui se pratiquent avec un «boken» (sabre en bois).

Tai Chi avec les mains : Cette forme développe la souplesse et la force et harmonise les mouvements, la respiration et le sens des postures de défense et d'attaque. Il améliore l'équilibre et la santé tout en favorisant la relaxation du corps et de l'esprit. Ce cours commence par l'apprentissage des mouvements de base qui sont pratiqués et intégrés graduellement dans un enchaînement de 42 mouvements. Les mouvements mélangent les postures de 4 styles traditionnels et aussi 18 postures des mains, 6 postures des pieds, 2 postures des jambes et 4 types de marche.

Tai-chi avec épée : Les participants de ce cours doivent connaître et maîtriser les mouvements de base du Tai Chi. Ils apprendront les 42 mouvements avec épée. *Cours avancé* : Les participants apprendront les 42 mouvements et vont acquérir une bonne maîtrise des 22 postures d'épée, les 7 postures des pieds, les 2 postures des jambes et les 2 types de marche. Une respiration efficace et adéquate et le sens des postures de défense et d'attaque seront également intégrés à l'ensemble de ce cours.

Tai-chi avec éventail : Ce cours vise les apprentissages suivants: 36 mouvements, 10 manipulations de l'éventail, 7 postures des pieds, 3 postures des jambes et 2 types de marche.

Aquaforme

Aquaforme : Séance d'entraînement cardiovasculaire et musculaire efficace dans un milieu sans impact. La grande résistance de l'eau et du matériel offre une charge de travail intense tout en minimisant les chocs sur les articulations Excellent pour les personnes de niveau débutant à avancé (les mouvements peuvent être facilement modifiés en fonction des besoins des divers niveaux de condition physique) et les personnes âgées. Il n'est pas nécessaire de savoir nager.

Aquajogging : Entraînement intense cardio-vasculaire et musculaire dans la partie profonde de la piscine. Pour tous les niveaux de condition physique. Excellent pour la personne blessée qui désire maintenir ou augmenter son cardio ! NB : Être à l'aise en partie profonde, ceintures de flottaison fournies.

Entraînement supervisé : Mise e forme intégrant différentes techniques de nage, visant l'amélioration des systèmes cardiovasculaire et musculaire, de même que la maîtrise des styles.

Sports en gymnase

Badminton : Le badminton est un sport de raquette qui oppose soit deux joueurs (simples) soit deux paires (doubles), placés dans deux demi-terrains séparés par un filet. Les joueurs marquent des points en frappant un volant à l'aide d'une raquette pour le faire tomber dans le demi-terrain adverse. L'échange se termine dès que le volant touche le sol.