

PROGRAMMATION PRINTEMPS 2010

29 mars au 20 juin



Horaire des activités dirigées

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
Cours de conditionnement physique						
	7h – 8h Pilates ☺ Salle 1 - Gala			7h – 8h Pilates ☺ Salle 1 - Gala		
9h30 – 10h30 Entraîn. supervisé ●■ Salle ent. - Marie-France			9h30 – 10h30 Entraîn. supervisé ●■ Salle ent. - Line		9h30 – 10h15 Step ●■ Salle 1 - Pak Kei	
10h – 10h55 Aéro maman-bébé Ext./Gym - Marie-Christine	10h30 – 11h25 Étirements-relax ☺ Salle 1 - Monique		10h30 – 11h25 Yoga ○ Salle 1 - Marie-Christine	10h30 – 11h45 Tai-chi ☺ Salle 1 - Evelyn	10h15 – 10h55 Tonus ☺ Salle 1 - Pak Kei	
11h – 11h45 Yoga pré-post-natal Salle 1 - Marie-Christine					NOUVEAU! 11h – 11h55 Hip Hop (6-11) Salle 1 - Sarah	13h30 – 14h30 Yoga ☺ Salle 1 - Gala
12h – 13h Pilates ☺ Salle 1 - Réal	NOUVEAU! 12h – 13h Aérobic ☺ Studio 1 - Danielle M.	12h – 13h Pilates ☺ Salle 1 - Line			12h – 13h Karaté enfant (6-11) ● Jocelyn	15h – 15h55 Tonus ☺ Salle 1 - Gala
		13h30 – 15h Danse en ligne ●■ Salle 1 - Nicole			13h15 – 14h15 Karaté enfant (6-11) ◆ Jocelyn	
			NOUVEAU! 17h – 17h55 Hip Hop Salle 1 - Sarah			
17h30 – 18h15 Cardio cycle ☺Ⓢ Scène gym - Martin	17h30 – 18h15 Cardio cycle ☺Ⓢ Scène gym - Danielle F.	17h30 – 18h25 Aérobic ☺ Salle 1 - Nathalie	17h30 – 18h15 Cardio cycle ☺Ⓢ Scène gym - Danielle F.	17h30 – 18h25 Aérobic ☺ Salle 1 - Selma		
17h30 – 18h25 Yoga ☺Ⓢ Salle 1 - Heather	17h30 – 18h25 Tonus ☺ Salle 1 - Danielle M.	17h30 – 18h25 Entraîn. athlétique ☺ Gym - Max				
18h30 – 19h25 Step ■◆ Salle 1 - David	18h30 – 19h15 Cardio cycle ☺Ⓢ Scène gym - Danielle F.	18h30 – 19h25 Step ■◆ Salle 1 - David	18h – 19h15 Aéro-tonus ☺ Salle 1 - Marie-Christine			
	18h30 – 19h55 Karaté ●■ Gym - Jocelyn		18h30 – 19h55 Karaté ●■ Gym - Jocelyn	18h30 – 19h30 Baladi ☺ Salle 1 - Selma		
19h30 – 21h Salsa ☺ Salle 1 - Ridley	18h30 – 19h45 Power yoga ☺ Salle 1 - Donald	19h30 – 20h30 Pilates ☺ Salle 1 - Monique				

CENTRE HOHELAGA-MAISONNEUVE

4567, rue Hochelaga
Montréal (Québec) H1V 1C8
Tél. : (514) 255-4651
www.ymcaquebec.org

Heures d'ouverture

Lundi au vendredi
7h à 22h

Samedi et dimanche
8h à 17h30

Jours fériés

Le 4 avril : Pas de cours dirigés.
Le 5 avril et 24 mai : 8h à 20h.
Pas de cours dirigés.

Précolaire, enfants, jeunes, programme famille

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
				10h – 11h55 Parcours et jeux (2-5) Gym	8h30 – 11h30 Cours de natation enfant (6 mois +) **	8h30 – 9h55 Gym familial (4-11) Gym
						NOUVEAU! 10h – 10h55 Soccer (5-7) Gym
					NOUVEAU! 11h – 11h55 Hip Hop (6-11) Salle 1 - Sarah	11h – 11h55 Soccer (8-11) Gym
					12h – 13h Karaté enfant (6-11) ● Gym - Jocelyn	NOUVEAU! 12h – 12h55 Hockey cosom (8-11) Gym
16h30 – 18h «CJS» Salle 3 - Jonathan	16h – 18h30 Entre l'école et la maison (Devoirs) Audrey/Rachel	16h – 19h C-vert Salle 1 et 3 - Marie-Ève	16h – 18h30 Entre l'école et la maison (Devoirs) Audrey/Rachel		13h15 – 14h15 Karaté enfant (6-11) ◆ Gym - Jocelyn	13h – 15h Jeunes vidéastes Salle 4 - Jacinthe
16h30 – 18h25 Badminton libre	16h30 – 18h Cours de guitare ● Salle 4 - Jonathan		16h30 – 18h Cours de guitare ● Salle 4 - Jonathan	16h30 – 20h30 Cours de natation enfant (6 mois +) **	16h – 17h25 Badminton libre	15h30 – 17h25 Badminton libre
	17h30 – 18h30 Karaté enfant (6-11) ◆ Gym - Jocelyn	18h30 – 19h55 Équipe de basket-ball Gym - Cédric/Darrel/Anshley		18h – 20h Improvisation Salle 3 - Jonathan		
	17h30 – 19h Cours de natation enfant (6 mois +) **	20h – 22h Badminton libre		20h – 22h Équipe de basket-ball Gym - Cédric/Darrel/Anshley		

NIVEAUX

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

✂ Inscription obligatoire

\$ Frais supplémentaires

Ⓢ Carte de réservation disponible au comptoir d'accueil 30 minutes avant le début du cours.

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.

** Merci de vous référer au dépliant « Activités physiques à la carte »

Note : Hockey libre inscription obligatoire

Aréna Horaire jusqu'au 30 avril. Horaire d'été : À compter du 17 mai 2010.

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
		15h – 16h30 Patin libre		15h – 16h30 Patin libre		
16h30 – 18h Hockey libre (16+)			16h30 – 18h Hockey libre (16+)			12h – 13h30 Hockey libre (16+)

Gymnase

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
10h – 10h55 Aéro maman-bébé Ext./Gym - Marie-Christine				10h – 11h55 Parcours et jeux (2-5)		8h30 – 9h55 Gym familial (4-11)
11h30 – 12h55 Badminton libre	12h – 12h55 Badminton libre		11h30 – 12h55 Badminton libre	12h – 12h55 Badminton libre	12h – 13h Karaté (6-11) ● Jocelyn	NOUVEAU! 10h – 10h55 Soccer (5-7)
					13h15 – 14h15 Karaté (6-11) ◆ Jocelyn	11h – 11h55 Soccer (8-11)
	16h – 17h15 Entre l'école et la maison Audrey/Rachel				14h30 – 15h55 Basket-ball Dirigé - Martin	NOUVEAU! 12h – 12h55 Hockey cosom (8-11)
16h30 – 18h25 Badminton libre	17h30 – 18h30 Karaté enfant (6-11) ◆ Jocelyn		16h30 – 18h25 Badminton Dirigé - Hoang-Nam		16h – 17h25 Badminton libre	15h30 – 17h25 Badminton libre
17h30 – 18h15 Cardio cycle ☺Ⓢ Martin	17h30 – 18h30 Cardio cycle ☺Ⓢ Danielle F.	17h30 – 18h25 Entraîn. athlétique ☺ Max	17h30 – 18h15 Cardio cycle ☺Ⓢ Danielle F.	17h – 17h55 Basket-ball libre		
18h30 – 19h55 Basket-ball Dirigé - Martin	18h30 – 19h55 Karaté ●■ Jocelyn	18h30 – 19h55 Équipe Basket-ball Darrel/Cédric/Anshley	18h30 – 19h55 Karaté ●■ Jocelyn	18h – 19h55 Volley-ball Dirigé - Djen-Anne		
	18h30 – 19h15 Cardio cycle ☺Ⓢ Danielle F.					
20h – 22h Soccer style libre Dirigé - Tarik	20h – 22h Hockey Cosom Dirigé Marc-André J./Marc-André R.	20h – 22h Badminton libre	20h – 22h Hockey Cosom Dirigé Marc-André J./Marc-André R.	20h – 22h Équipe Basket-ball Darrel / Cédric / Anshley		

Programmes famille :

Programmes pour parent et/ou tuteur qui veulent passer du temps de qualité avec leur enfant. Les enfants âgés de 11 ans et moins doivent être accompagnés d'un adulte en tout temps.

Précolaire (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 au bain libre pour les 7 ans +).

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

Pour de plus amples informations, vous présentez au comptoir du service à la clientèle.

Piscine (Bonnet de bain obligatoire)

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
Aquaforme						
8h30 – 9h25 Aquaforme ☺		8h30 – 9h25 Aquaforme ☺		8h30 – 9h25 Aquaforme ☺		
9h30 – 10h25 Aquaforme ☺	9h – 9h55 Aquaforme ☺	9h30 – 10h25 Aquaforme ☺	9h – 9h55 Aquaforme ☺	9h30 – 10h25 Aquaforme ☺		
10h30 – 11h15 Aqua arthrite ○	10h – 10h55 Aquaforme ☺		10h – 10h55 Aquaforme ☺	10h30 – 11h15 Aqua parent-bébé ✂		10h – 10h55 Aquaforme ☺
					11h30 – 12h25 Aquaforme ☺	
16h30 – 17h25 Aquaforme ☺ Marie-Christine		16h30 – 17h25 Aquaforme ☺	16h30 – 17h25 Aquaforme ☺			
17h30 – 18h25 Aquamix ☺		17h30 – 18h25 Aquamix ☺	17h30 – 18h25 Aquamix ☺			
18h30 – 19h25 Aquaforme ☺		18h30 – 19h25 Aquaforme ☺	18h30 – 19h25 Aqua prénatal ✂			

Bains libres						
11h30 – 13h25 Bain libre adulte		11h30 – 13h25 Bain libre adulte		11h30 – 13h25 Bain libre adulte		
	12h – 13h25 Bain libre adulte		12h – 13h25 Bain libre adulte		12h30 – 13h25 Bain libre adulte	
					13h30 – 15h25 Bain libre pour tous (1)	13h30 – 15h25 Bain libre pour tous (1)
	16h30 – 17h25 Bain libre pour tous					
19h30 – 20h55 Bain libre adulte		19h30 – 20h55 Bain libre adulte	19h30 – 20h55 Bain libre adulte (1)			

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

Cours de natation						
					8h30 – 11h30 ✂\$ Cours pour enfant (6 mois +) **	
	11h – 11h55 ✂ Natation adultes 1 et 2					
				16h – 20h30 ✂\$ Cours pour enfants (6 mois +) **		
	17h30 – 19h ✂\$ Cours pour enfants (6 mois +) **					
18h30 – 19h30 ✂\$ Club ados		18h30 – 19h30 ✂\$ Club ados				
	19h – 19h55 ✂ Natation adultes 1 et 2		19h30 – 20h25 ✂ Natation adultes 3 et 4			

Descriptions des cours

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, étirements et relaxation.

Aéro maman-bébé : Un cours pour les nouvelles mamans. La poussette est utilisée durant la période cardio-vasculaire ainsi que pour certaines composantes de musculation. Étirements et relaxation.

Aéro-tonus : Cours d'aérobic suivi d'une section de raffermissement musculaire. Étirements et relaxation.

Aqua arthrite : Cours de conditionnement physique dans la partie peu profonde de la piscine conçu pour répondre aux besoins des personnes ayant des problèmes articulaires. L'accent est mis sur les étirements et le renforcement musculaire afin d'améliorer et de conserver l'amplitude des mouvements.

Aqua parent-bébé : Cours d'aquaforme adapté pour le parent désirant faire une activité physique avec son enfant. L'enfant est constamment à la portée du parent puisqu'il est assis dans un siège flottant. Le siège est conçu pour les enfants d'environ 6 à 36 mois.

Aqua prénatal : Cours d'aquaforme spécialement adapté aux femmes enceintes, à leurs besoins et à leurs limites spécifiques.

Aquaforme : Séance d'entraînement cardio-vasculaire et musculaire efficace dans un milieu sans impact. La grande résistance de l'eau et du matériel offrent 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.

Cardio cycle : Entraînement cardio-vasculaire sur vélo stationnaire. Des participants de tous les niveaux de condition physique peuvent s'entraîner ensemble en choisissant leur propre degré de résistance et de vitesse de pédalage. La combinaison de musique, atmosphère, imagerie mentale et interaction avec les autres font que ce cours est agréable.

Entraînement athlétique : Cours intense ! Pas de coordination requise ! Ce cours vous permettra d'améliorer votre force, vitesse et puissance. La musique est en fond et il n'y a pas de chorégraphie. Entraînement de base cardiovasculaire et musculaire (sauts et course).

Étirements et relaxation : Ce cours a pour but d'améliorer la flexibilité des gros groupes musculaires à travers différents exercices d'étirements et de relaxation.

Gymnase familial (4-11) : Période en gymnase offerte aux parents qui désirent bouger et passer du bon temps avec leurs enfants. Un animateur est présent pour proposer des activités au besoin.

Hip hop : Mouvement culturel et artistique apparu aux États-Unis d'Amérique dans le secteur new-yorkais au début des années 1970. Enchaînements de chorégraphies inspirés de ce style musical très populaire.

Hockey cosom : Rien n'est plus simple qu'une balle et un bâton de hockey pour stimuler votre enfant, le mettre en forme et lui procurer des heures de plaisir. Le cours comprend des exercices et de nombreux matchs.

Karaté : Art martial composé de coups de poings et de coups de pieds pour développer la force, l'agilité et la flexibilité. Pas de combat. Pas d'expérience requise.

Natation 1,2,3,4 : Cours de natation de niveau débutant à avancé. Vous allez pratiquer différents styles de nage. Approche personnalisée.

Parcours et jeux (2-5) : Développement de la conscience sociale, spatiale et cognitive par le jeu libre, dans un environnement sûr et amusant qui ressemble à un mini-parc intérieur, doté de matelas, de modules appropriés au groupe d'âge et de structures de jeu. Activité avec ou sans parent.

Pilates : La méthode Pilates est une série d'exercices au sol qui active la circulation et tonifie le corps en profondeur. Favorise une bonne posture et le maintien d'un équilibre corporel tout en développant la force, la flexibilité et l'endurance. Affine, allonge et fortifie la musculature. Ce cours améliore aussi la performance athlétique, l'agilité, apaise les tensions et le stress.

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

Salsa : Routines chorégraphiées sur la musique salsa et merengue.

Soccer (8-12) : L'instructeur fait découvrir la pratique du soccer à vos enfants grâce à des exercices et des techniques spécifiques à ce sport d'équipe. Une excellente initiation au travail d'équipe. Favorise le développement des habiletés motrices et la coordination utiles à la pratique de tous les sports, sans oublier le plaisir !

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

Tai-chi : Gymnastique chinoise constituée par un enchaînement lent de mouvements selon des schémas précis. Style yang, 24 mouvements (forme courte). Un art qui aide à développer la conscience corporelle, la force et la concentration. Le tai-chi aide à réduire le stress.

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.

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.

Yoga pré-post-natal : (avec bébé 1-10 mois) Ce cours vous permettra de travailler votre respiration par des exercices de méditation ainsi que des exercices adaptés aux femmes enceintes ou à de nouvelles mamans avec bébé. Certains exercices spécifiques à la grossesse aident à renforcer le corps, soulager le dos et les jambes ainsi que d'autres symptômes reliés à la grossesse.