

# PROGRAMMATION PRINTEMPS 2010

## 29 mars au 20 juin



### Horaire des activités dirigées

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
<b>Cours de conditionnement physique</b>						
6h55 – 7h50 <b>Cond. physique</b> ☺ Gym		6h55 – 7h55 <b>Cond. physique</b> ☺ Gym		6h55 – 7h55 <b>Cond. physique</b> ☺ Gym		
9h25 – 10h25 <b>Tonus</b> ■◆ Gym	9h25 – 10h25 <b>Aérobic</b> ■◆ Gym	9h25 – 10h25 <b>Cardio mix</b> ■◆ Gym	9h25 – 10h25 <b>Aéro-latin</b> ☺ Gym	9h25 – 10h25 <b>Tonus</b> ■◆ Gym	9h15 – 10h15 <b>Step Tonus</b> ■◆ Gym	9h25 – 10h25 <b>Aérobic</b> ■◆ Gym
10h30 – 11h30 <b>Cond. Physique</b> ○ Gym	10h30 – 11h30 <b>Force &amp; Équilibre</b> ■◆ Studio	10h30 – 11h30 <b>Cond. Physique</b> ○ Gym		10h30 – 11h30 <b>Cond. Physique</b> ○ Gym	10h30 – 11h30 <b>Tonus</b> ■◆ Gym	10h45 – 11h45 <b>Tonus</b> ■◆ Gym
12h05 – 13h05 <b>Tonus</b> ☺ Gym		12h05 – 13h05 <b>Camp d'entraîn.</b> ■◆ Gym				
18h – 19h10 <b>Tonus</b> ■◆ Gym		18h – 19h <b>Tonus</b> ■◆ Gym	18h – 19h <b>Renforcement du tronc</b> ■◆ Gym			
	19h15 – 20h15 <b>Aérobic</b> ■ Gym	19h15 – 20h15 <b>Zumba</b> ■◆ Gym	19h15 – 20h30 <b>Boxe-Cycle</b> ■◆ Gym/Studio vélos			
	19h45 – 21h <b>Swing Danse</b> ☺ Studio vélos					

<b>Cours de Cardio cycle</b> ®						
	9h30 – 10h15 <b>Cardio Cycle</b> ■		9h30 – 10h15 <b>Cardio Cycle</b> ■◆		9h – 9h45 <b>Cardio Cycle</b> ■◆	9h – 9h45 <b>Cardio Cycle</b> ■◆
10h30 – 11h15 <b>Cardio Cycle</b> ■◆		10h30 – 11h15 <b>Cardio Cycle</b> ■◆		10h30 – 11h15 <b>Cardio Cycle</b> ■◆	10h – 10h45 <b>Cardio Cycle</b> ■◆	
12h – 12h45 <b>Cardio Cycle</b> ■◆		12h – 12h45 <b>Cardio Cycle</b> ■◆				
18h00 – 18h45 <b>Cardio Cycle</b> ■◆	18h – 18h45 <b>Cardio Cycle</b> ■◆	18h30 – 19h15 <b>Cardio Cycle</b> ■◆	19h15 – 20h30 <b>Boxe-Cycle</b> ■◆ Gym/Studio vélos			

<b>Corps &amp; esprit</b>						
	6:55 – 7:55 <b>Yoga</b> ☺ Studio				8h – 9h <b>Katori Shinto</b> Gym	8h – 9h <b>Katori Shinto</b> Gym
			9h – 10h <b>Tai chi</b> ● Studio			
			10h – 11h <b>Tai chi</b> ■◆ Studio			10h – 11h <b>Pilates</b> ■◆ Studio
10:30 – 11:30 <b>Yoga</b> ☺ Studio	10:35 – 11:35 <b>Pilates</b> ■ Gym	10h30 – 11h30 <b>Yoga</b> ☺ Studio	10h30 – 11h30 <b>Étirements</b> ☺ Gym		11h – 12h30 <b>Karaté</b> (13+) Studio	11h15 – 12h15 <b>Pilates</b> ● Studio
			12h – 13h <b>Yoga</b> ☺ Studio	12h – 13h <b>Pilates</b> ■ Studio		
13h – 14h <b>Étirements-Équilibre</b> ■◆ Studio		13h – 14h <b>Étirements-Équilibre</b> ■◆ Studio			13h – 14h30 <b>Yoga</b> ☺ Studio	13h – 14h <b>Yoga</b> ☺ Studio
18h – 19h30 <b>Yoga</b> ☺ Studio		18h – 19h30 <b>Hatha Yoga Flow</b> ☺ Studio		18h – 19h30 <b>Yoga</b> Studio		
	18h15 – 19h15 <b>Pilates</b> ■ Gym		18h15 – 19h15 <b>Baladi</b> ☺ Studio vélos			
19h30 – 20h30 <b>Pilates</b> ◆ Gym	19h – 20h30 <b>Karaté</b> (13+) Studio		18h30 – 19h30 <b>Karaté</b> (13+) Studio	19h10 – 20h10 <b>Tai chi</b> ● Studio		
19h45 – 21h <b>Yoga</b> ☺ Studio	19h – 21h <b>Dessin &amp; Aquarelle</b> \$ (16+) Classe 1	19h45 – 21h <b>Hatha Yoga Flow</b> ☺ Studio	19h35 – 20h35 <b>Pilates</b> ◆ Studio	20h10 – 21h10 <b>Tai chi</b> ■◆ Studio		

<b>Entraînement en douceur</b>						
10h30 – 11h30 <b>Cond. Physique</b> ○ Gym		10h30 – 11h30 <b>Cond. Physique</b> ○ Gym		10h30 – 11h30 <b>Cond. Physique</b> ○ Gym		

### Préscolaire, enfants, jeunes, programme famille, service de garde

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
8h – 13h <b>Programme préscolaire</b> Classe					9h – 11h <b>Karaté</b> (6-12) Studio	
9h15 – 12h <b>Service de garde</b> Studio	9h15 – 12h <b>Service de garde</b> Studio	9h15 – 12h <b>Service de garde</b> Studio	9h15 – 12h <b>Service de garde</b> Studio	9h15 – 11h45 <b>Service de garde</b> Studio	12h – 17h <b>Basket-ball</b> Gym	
					1:00 – 3:00 <b>Prog. succès étudiants</b> Zone Jeunesse	
16h – 17h <b>Basket-ball</b> (9-11) Gym	16h – 17h <b>Hockey Cosom</b> (9-11) Gym	16h – 17h <b>Hockey Cosom</b> (9-11) Gym	16h – 17h <b>Basket-ball</b> (9-11) Gym	16h – 17h <b>Soccer</b> (6-11) Gym		
17h – 18h <b>Programme après-école</b> (6-11)						
17h – 19h <b>Nuit de cuisine</b> (12-17) Zone Jeunesse	16h30 – 18h <b>Girlz Club</b> (12-17) Zone Jeunesse	16h – 18h <b>Musique</b> Zone Jeunesse	16h30 – 17h30 <b>Prog. leadership</b> (12-17)			
	17h15 – 19h <b>Karaté</b> (6-12) Studio 2	16h30 – 18h <b>Prog. Intergénération</b> Zone Jeunesse	17h30 – 18h30 <b>Karaté</b> (6-12) Studio 2	18h – 20h <b>Musique</b> Teen Zone		
				18h – 20h <b>Soirée film</b> (12-17) Zone Jeunesse		
			20h30 – 21h55 <b>Basket-ball</b> (12-17) Gym	20h – 21h55 <b>Basket-ball</b> (12-17) Gym		

## CENTRE NOTRE-DAME-DE-GRÂCE

4335, rue Hampton  
Montréal (Québec) H4A 2L3  
Tél. : (514) 486-7315  
www.ymcaquebec.org

#### Heures d'ouverture

Lundi au vendredi  
5h30 à 22h

Samedi  
7h à 19h

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

\$ Frais supplémentaires

® Cardio Cycle : Possibilité de réserver par téléphone une journée avant le 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.

#### 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.

#### 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.

## Gymnase

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
					8h – 9h <b>Katori Shinto</b>	8h – 9h <b>Katori Shinto</b>
					12h – 17h <b>Basket-ball (12-17)</b>	
16h – 17h <b>Basket-ball (9-11)</b>	16h – 17h <b>Hockey Cosom (9-11)</b>	16h – 17h <b>Hockey Cosom (9-11)</b>	16h – 17h <b>Basket-ball (9-11)</b>	16h – 17h <b>Soccer (6-11)</b>		
17h – 18h <b>Programme après-école (6-11)</b>						
20h30 – 21h45 <b>Hockey Cosom</b>			20h30 – 21h55 <b>Basket-ball (12-17)</b>	20h – 21h55 <b>Basket-ball (12-17)</b>		

## Piscine (Bonnet de bain obligatoire)

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
<b>Aquaforme</b>						
10h – 11h <b>Aquaforme</b> ■◆	10h40 – 11h40 <b>Aquaforme</b> ●	11h05 – 12h05 <b>Aquaforme</b> ●	10h40 – 11h40 <b>Aquaforme</b> ●	11h05 – 12h05 <b>Aquaforme</b> ■◆	8h05 – 9h05 <b>Aquaforme</b> ●	
11h – 11h45 <b>Aqua Tonus</b> ☺	11h40 – 12h25 <b>Aqua Tonus</b> ☺	13h15 – 14h <b>Aqua-arthrite</b> ○	11h40 – 12h25 <b>Aqua Tonus</b> ☺	13h15 – 14h <b>Aqua-arthrite</b> ○		
		14h – 14h45 <b>Aqua Tonus</b> ☺		14h – 14h45 <b>Aqua Tonus</b> ☺		
19h35 – 20h35 <b>Aquaforme</b> ■◆		19h35 – 20h35 <b>Aquaforme</b> ■◆				

## Bains libres / Longeurs

6h30 – 9h30 Longeurs	6h30 – 9h55 Longeurs	6h30 – 9h Longeurs	6h30 – 9h Longeurs	6h30 – 9h Longeurs		
					7h15 – 8h Longeurs	8h10 – 9h Longeurs
11h50 – 13h Longeurs	12h30 – 13h30 Longeurs	12h10 – 13h10 Longeurs	12h30 – 13h25 Longeurs	12h10 – 13h10 Longeurs		
				15h – 16h Longeurs	15h – 16h <b>Bain Libre</b>	15h – 15h55 <b>Bain Libre</b>
14h05 – 15h55 Longeurs	14h05 – 15h55 Longeurs	14h50 – 16h Longeurs	14h35 – 15h55 Longeurs			
16h – 16h45 <b>Prog. Parascolaire</b>	16h – 16h55 <b>Bain Libre</b>	16h05 – 16h45 <b>Bain Libre</b>	16h – 16h55 <b>Bain Libre</b>		16h05 – 17h15 Longeurs	16h – 16h45 Longeurs
	18h50 – 20h <b>Bain Libre</b>		18h45 – 19h30 <b>Bain Libre</b>	18h45 – 19h30 <b>Bain Libre</b>		
20h40 – 21h45 Longeurs	20h05 – 21h30 Longeurs	20h40 – 21h45 Longeurs				

## Cours de natation

			9h – 9h55 <b>Amélioration des styles</b> Adultes	9h – 9h55 <b>Cours natation adultes</b>	9h15 – 15h <b>Cours enfants</b> \$	9h15 – 15h <b>Cours enfants</b> \$
					15h45 – 18h45 <b>Médaille de bronze</b> \$	15h – 18h <b>Croix de bronze</b> \$
16h50 – 18h45 <b>Cours enfants</b> \$	17h – 18h45 <b>Cours enfants</b> \$	16h50 – 18h45 <b>Cours enfants</b> \$	17h – 18h45 <b>Cours enfants</b> \$	16h45 – 18h45 <b>Cours enfants</b> \$		
18h45 – 19h30 <b>Cours natation adultes</b>		18h45 – 19h30 <b>Amélioration des styles</b> Adultes	18h – 22h <b>Sauveteur National</b> \$			

## Descriptions des cours

### Danse

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

**Swing** : Danse endiablée qui fait revivre les soirées rythmées de l'époque des « big bands ». Le swing d'aujourd'hui intègre une mosaïque de styles et se démarque par l'énergie débordante et le brin de folie qui l'accompagnent toujours.

**Zumba** : Un mélange tonique et sensuel de danse latine et de gymnastique. Le zumba, dérivé de rumba, est basé sur des routines chorégraphiées alliant des pas de danse en aérobic et des mouvements pour sculpter le corps. Sexy, énergique, intense et plaisir garanti !

### Cours de conditionnement

**Aérobic** : Mouvements avec et sans sauts. Les participants peuvent choisir le niveau d'impact qu'ils désirent. Période de musculation avec ou sans accessoires, étirements et relaxation.

**Aeroboxe** : Un cours de conditionnement cardiovasculaire intensif comportant une chorégraphie basée sur les mouvements de la boxe : coups de poings, esquives, saut à la corde, petits sauts et coups de pied sont suivis d'exercices au sol, d'étirements et de relaxation.

**Boxe-Cycle** : Séance de vélo stationnaire d'une durée de 30 minutes suivie d'une classe de conditionnement cardio intensif : l'aeroboxe. Étirements et relaxation.

**Cardio Cycle** : Classe d'entraînement cardiovasculaire sur vélo stationnaire s'adressant à tous, peu importe le niveau de condition physique. L'entraînement est adapté selon le degré de résistance et la vitesse de chacun. Le programme intensif, la musique, l'ambiance et l'esprit qui anime le groupe en font un cours recherché.

**Conditionnement physique** : Échauffement suivi de 20 à 30 minutes d'activités cardiovasculaires (course, step, aérobic, etc.). Exercices de musculation, étirements et relaxation.

**Conditionnement physique en douceur** : Pour les personnes qui désirent travailler en douceur (personnes âgées, femmes en période post-natale ou encore après une blessure). Exercices en aérobic sans sauts, conditionnement musculaire, exercices de mobilité, étirements et relaxation.

**Renforcement du tronc** : Ce cours a pour but de renforcer les muscles du tronc avec ou sans l'aide d'équipements spécialisés.

**Step-tonus** : 30 à 45 minutes d'intervalles de step et musculation avec poids. Étirements et relaxation. L'exercice de base du step consiste à monter et descendre d'une plateforme ajustable en suivant un rythme musical et à exécuter des enchaînements et divers mouvements. Améliore la coordination, l'endurance aérobic, le travail musculaire des membres inférieurs et favorise l'élimination de calories en quantité.

**Tonus** : Ce cours met l'accent sur des exercices de raffermissement faisant travailler les principaux groupes musculaires. Des poids libres, des tubes, des élastiques, une barre rigide, un ballon suisse et le poids du corps servent à améliorer la force, l'endurance et le tonus musculaire de l'ensemble du corps.

### Corps et esprit

**Étirements** : Pour améliorer la flexibilité des gros groupes musculaires tels les ischio-jambiers, les quadriceps, etc. Grâce à différents exercices d'étirement qui consistent à étirer les fibres musculaires dans leur longueur pour bien assouplir le muscle.

**Étirements et équilibre** : Renforcez les muscles de votre tronc et améliorez votre flexibilité globale grâce à des exercices d'étirements inspirés des mouvements du ballet.

**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. Pilates améliore aussi la performance athlétique, l'agilité, apaise les tensions et le stress.

**Yoga** : Un heureux mariage d'activité physique et de spiritualité, dans le respect et le rythme de chacun. Le yoga est un exercice accessible à tous indépendamment de l'âge, de la taille ou de la force physique. Permet d'acquiescer une plus grande souplesse, réduit le stress et tonifie le corps tout en nourrissant l'esprit.

### Art martiaux

**Conditionnement kickboxe** : Entraînement cardiovasculaire qui utilise les techniques de boxe (coups de poing, saut à la corde, travail de sac, jeux de pieds, techniques de frappe et esquives). Une façon des plus efficaces de s'entraîner.

**Karaté** : Art martial japonais basé sur les armes naturelles du corps (doigts, mains, coudes, genoux, pieds, tête, épaules, etc.) Coups de poings et de pieds, projections et autres techniques développent la force, l'agilité et la flexibilité. Pas de combat. Aucune expérience requise.

**Katori Shinto** : Art martial traditionnel d'origine japonaise essentiellement basé sur des techniques de défense à mains nues. Puise ses racines dans les techniques guerrières des clans de samourais japonais.