

PROGRAMMATION HIVER 2010

4 janvier au 28 mars



Horaire des activités dirigées

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
Cours de conditionnement physique						
	8h30 – 9h30 Aéro Danse ■ Studio - Rosemary			8h15 – 9h Tonus express ■ Studio - Rosemary		
NOUVEAU 9h – 9h55 Aéro-intervalles ●■ (sans saut) Studio - Leila	NOUVEAU 9h30 – 10h10 Cond. physique exp. ○ Gym - Desi	NOUVEAU 9h – 10h Aéro Gymstick ■ Studio - Valérie	9h – 9h55 Aéro-Danse ■ Studio - Wanda	9h05 – 10h Aérobic ■◆ Studio - Rosemary		
					9h45 – 11h Aéro-step-tonus ◆ Studio - Jenny	9h30 – 10h30 Tonus ■ Studio - Kim
	10h – 10h30 ✍ Musique & Mvt (2-5) Salle conférence		10h – 10h55 Tonus ■ Studio - Wanda	10h05 – 11h Tonus des aînés ○ Studio - Jenny		
11h – 11h45 ✍ Danse en ligne 1 ☺ Studio - Serge	10h15 – 11h Tonus express ●■ Gym - Jenny		11h – 12h ✍ Baladi ●■ Studio - Elise	11h05 – 12h05 ✍ Danses sociales ☺ Studio - Benny	11h05 – 12h30 ✍ Tai Chi 1 & 2 ●■ Studio - Jocelyne	NOUVEAU 11h – 11h55 Gymstick ●■ Studio - Ouafa
11h50 – 12h40 ✍ Danse en ligne 2 ■ Studio - Serge		12h15 – 13h Aéro-intervalles ■ Studio - Gayle		12h15 – 13h Step ●■ Studio - Leila		
				16h – 17h55 Danse (12-17) Studio		
		NOUVEAU 17h45 – 18h40 Gymstick ■ Studio - Jenny				
18h – 18h55 Tonus ■ Studio - Kim	NOUVEAU 18h – 18h55 Step tonus ■ Studio - Leila	NOUVEAU 18h45 – 19h40 Aérobic ■ Studio - Fatiha	NOUVEAU 18h – 18h55 Step tonus ■ Studio - Valérie			
19h – 19h55 Aérobic ■ Studio - Fatiha	19h – 20h30 Aéro-Salsa ■ Studio - Ridley		NOUVEAU 19h – 20h Aéro Baladi ●■ Studio - Geneviève			
20h – 21h15 Baladi ●■ Studio - Marmar						

Corps & esprit						
7h15 – 8h10 Yoga ●■ Studio - Éric	7h30 – 8h30 «Classical Stretch» ● Studio - Louise	7h15 – 8h10 Yoga ●■ Studio - Éric	7h30 – 8h30 «Classical Stretch» ● Studio - Louise	7h15 – 8h10 Pilates ●■ Studio - Lea		
					8h30 – 9h30 Pilates ■ Studio - Cheryl	
10h05 – 11h Étirements ☺ Gym - Éric		10h05 – 11h Étirements ☺ Gym - Éric				
	12h15 – 13h Yoga express ■ Studio - Brian				NOUVEAU 12h45 – 13h30 Étirements express ☺ Studio - Joanne	
	13h05 – 14h Yoga ○ Studio - Brian					
	18h45 – 19h40 ✍ Yoga 1 ● Salle conférence - Brian		18h45 – 19h40 ✍ Yoga 1 ● Salle conférence - Lea	NOUVEAU 18h – 19h Pilates ●■ Studio - Wanda		
	19h50 – 21h05 ✍ Yoga 2 ■ Salle conférence - Brian	NOUVEAU 19h45 – 20h15 Étirements express ● Studio - Fatiha	19h50 – 21h05 ✍ Yoga 2 ■ Salle conférence - Lea			

Gymnase

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
						8h – 9h Badminton
					9h – 10h Karaté (5-9)	9h – 10h Karaté (5-9)
					10h – 11h Karaté adulte-enfant (10+)	10h – 11h Karaté adulte-enfant (10+)
	11h – 11h45 ✍ Activités physiques préscolaires (2-5)				11h15 – 12h15 Soccer (6-8)	11h – 14h Soccer (12-17)
					12h15 – 13h15 Soccer (9-12)	
					14h – 16h Fêtes anniversaire	
16h30 – 17h30 Hockey (9-11)	16h30 – 17h30 Basket-ball (9-11)	16h – 18h Program. après école Gym / Salle Conf. (6-11)	16h30 – 18h Soccer (12-17)	16h30 – 18h Basket-ball (12-17)	16h10 – 18h Basket-ball	
17h30 – 18h45 Soccer (15+)						
18h45 – 19h45 Basket-ball				18h – 19h45 Badminton		
	19h45 – 20h30 Sabre japonais famille					
20h – 22h Badminton	20h30 – 22h Gymnase libre		20h15 – 21h Sabre japonais	20h – 22h Basket-ball (15+)		
			21h – 22h Gymnase libre			

CENTRE SAINT-LAURENT

1745, boul. Décarie
St-Laurent (Québec) H4L 3N5
Tél. : (514) 747-9801
www.ymcaquebec.org

Heures d'ouverture

Lundi au vendredi
6h à 22h

Samedi et dimanche
8h à 18h

NIVEAUX

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

✍ Inscription obligatoire

\$\$\$ Frais supplémentaires

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 consulter le babillard.

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.

Piscine (bonnet de bain obligatoire)

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
Aquaforme						
8h40 – 9h25 Aqua Tonus Bogdan		8h40 – 9h25 Aqua Tonus Bogdan				
	9h30 – 10h15 Aquaforme express Michelle/Christine			10h30 – 11h15 Cardio Tonus (profond) Rosemary		
11h05 – 11h55 Aquaforme CLaudette	11h05 – 11h55 Aquaforme Blanca	11h05 – 11h55 Aquaforme Gayle	11h05 – 11h55 Aquaforme Michelle	11h15 – 12h Aqua Tonus Rosemary		
18h15 – 19h10 Aqua Tonus	18h15 – 19h10 Aquaforme Sonia	18h15 – 19h10 Aquaforme	18h15 – 19h10 Aquaforme Pierre-Julien			

Bains libres et cours de natation						
6h – 8h30 Longueurs		6h – 8h30 Longueurs		6h – 9h Longueurs		
	8h – 9h25 Longueurs		8h – 9h25 Longueurs		8h – 8h55 Longueurs	8h – 8h55 Longueurs
				9h – 9h30 Cours adultes ■	9h – 14h Cours	9h – 14h Cours
	10h20 – 10h50 Cours adultes ●		9h30 – 10h Cours adultes ■			
9h30 – 11h Garderie		9h30 – 11h Garderie	10h – 11h Garderie	9h30 – 10h30 Garderie		
12h – 13h30 Longueurs						
					14h – 15h55 Bain libre	14h – 15h55 Bain libre
16h – 18h10 Cours (2)		16h – 18h10 Cours (2)		16h – 19h Cours (2)		
		16h – 16h55 Bain libre (3)		16h – 16h55 Bain libre (3)		
16h – 18h10 Longueurs (3)	16h – 18h10 Longueurs (3)	17h – 18h10 Longueurs (3)	16h – 18h10 Longueurs (3)	17h – 18h55 Longueurs	16h – 17h30 Longueurs	16h – 17h30 Longueurs
19h15 – 19h55 Cours adultes ●	19h15 – 19h55 Cours adultes ●■	19h15 – 19h55 Cours adultes ■◆	19h15 – 19h55 Cours adultes ●■	19h – 19h55 Bain libre		
20h – 21h25 Longueurs	20h – 21h25 Longueurs	20h – 21h25 Longueurs	20h – 21h25 Longueurs	20h – 20h55 Longueurs		

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

Possibilité de cours privés durant les nages en longueurs et les baignades.

Description 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, raffermissement au sol, étirements et relaxation.

Aérobic express : Même format qu'un cours d'aérobic mais condensé en 30 ou 45 minutes (veuillez consulter l'horaire).

Aérobic : 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.

Aéro Danse : Danses latines, danse moderne, ces cours comportent des enchaînements de chorégraphies propres au thème et au style de danse.

Aéro-intervalles : Vous pourrez atteindre vos besoins au niveau cardiovasculaire et musculaire dans ce cours aéro-intervalles. Ce cours suit les principes du travail et de la récupération dans des intervalles aéro-bics avec et sans sauts et musculation. Des poids libres, des élastiques, des bandes élastiques et autres équipements seront utilisés.

Aéro-Pilates : Un cours d'aérobic suivi d'exercices Pilates.

Aéro-Salsa : Enchaînements de chorégraphies propres à la salsa.

Aéro-Step-Tonus : Échauffement suivi de danse aérobie, step, exercices de musculation avec des poids, des élastiques. Étirements et relaxation.

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.

«Classical Stretch» : Programme de conditionnement qui sert à améliorer la souplesse et la flexibilité avec des exercices inspirés du ballet, du tai chi, yoga et Pilates.

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

Danse sociales : Une combinaison de danses latines et de danses modernes. Deux styles prédominent : latin international (boléro, samba, mambo et plusieurs autres danses latines) et standard (valse lente, fox-trot, tango et autres danses modernes).

Étirements : Ce cours a pour but d'améliorer la flexibilité des grands groupes musculaires par divers exercices d'étirements.

Gymstick : Le bâton « 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.

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.

Sabre japonais : Dans le style de l'école de Katori, cet art martial, un des plus anciens au Japon, vous permettra de développer votre coordination, votre dextérité et le contrôle de soi. L'enseignement se fait par katas seul ou avec un adversaire avec des armes en bois. Les élèves plus avancés pourront également apprendre à manipulé également le bo (perche), la naginata (hallebarde), le kodachi (sabre court ou couteau) et le yari (lance).

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 en douceur : Un cours similaire au cours de tonus régulier mais les exercices sont faits plus lentement. Ce cours s'adresse à des personnes âgées, à des femmes après un accouchement ou encore après une blessure.

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.