

PROGRAMMATION PRINTEMPS 2010

29 mars au 20 juin



Horaire des activités dirigées

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
Cours de conditionnement physique						
	6h30 – 7h30 Step ■ Patti		6h30 – 7h30 Step ■ Suzanne			
9h – 9h55 Step ■ Patti	9h30 – 10h25 Tonus fonctionnel ☺ Jenn	9h – 9h55 Step ■ Kim/Nancy	9h – 9h55 Gymstick ☺ Jenn/Jocelyne	9h – 9h55 Tonus fonctionnel ☺ Jenn/Patti	8h30 – 9h40 Aérobic-step ■◆ Dagmar	9h – 9h55 Tonus fonctionnel ☺ Preetha
10h – 10h55 Aérobic (Sans saut) ☺ Lynn G.	10h30 – 11h15 Aérobic/tonus ☺ Lynn V.	10h – 11h Aérobic (Sans saut) ☺ Tracy	10h – 11h Zumba ☺ Lisbeth	10h – 10h30 Aérobic (Sans saut) ☺ Sheila	9h45 – 10h45 Tonus fonctionnel ☺ Raphaella	10h – 10h55 Aérobic-step ☺ Cheryl
12h10 – 12h55 Zumba Exp. ☺ Eleonora	12h10 – 12h55 Tonus fonctionnel Exp. ☺ Marion	11h15 – 12h Tonus ○ Margot/Donna	12h10 – 12h55 Tonus fonctionnel Exp. ☺ TBA	10h30 – 11h10 Tonus fonctionnel ☺ Sheila	11h – 12h Zumba Deborah	11h – 12h Step déb. ● Wendy/M.J./Laurie
17h15 – 18h10 Gymstick ☺ M.J.	13h – 14h Claquettes ☺ Benny		16h – 17h De-Zone Boxe ados Shady	12h10 – 12h55 Glide et tonus ☺ Jenn	13h – 14h Danse (6-11) (S)	12h – 16h F.I.T. & ateliers
18h15 – 19h30 Aérobic ■◆ Dagmar	17h15 – 17h55 Step Express ■ Wendy	17h15 – 17h45 Aérobic ■ Katia	17h15 – 18h10 Step-tonus interval ■ Kristin			16h – 16h55 Aérobic ☺ Lynn G.
19h35 – 20h30 Zumba ☺ Rozel	18h – 18h55 Tonus fonctionnel ☺ Deborah	18h15 – 19h30 Aéro-step ■◆ Dagmar	18h15 – 18h55 Cond. physique ◆ Kevin	18h35 – 19h30 Aérobic familial Clinton		
20h35 – 21h35 Danses sociales ● Benny	19h – 20h Zumba ☺ Lisbeth	19h35 – 20h35 Ent. circuit (+15' info-santé) M.J./Dr. O	19h – 20h Zumba ☺ Lisbeth			
			20h05 – 21h05 Danses sociales ■ Benny			
			21h05 – 22h05 Claquettes ☺ Benny			

Corps & esprit						
9h – 10h Pilates Nancy R.	9h – 9h55 Pilates Jocelyne	9h – 9h55 Yoga Brenda	9h – 9h55 Yoga Nadia	6h30 – 7h30 Yoga Suzanne	9h – 10h Yoga Dawn	9h – 10h30 Power yoga ◆ Josey
10h15 – 11h30 Yoga Rhona	10h – 11h15 Yoga & méditation Debra	10h15 – 11h15 Yoga Nancy E.	10h – 11h Pilates Stephanie	9h – 9h55 Pilates Donna W.	10h10 – 11h10 Yoga Dawn	
	14h – 15h Yoga ○ Sharan		14h – 15h Yoga ○ Sharan	10h – 11h Yoga Stephanie	11h15 – 12h Yoga familial Kevin	
			17h – 17h45 Yoga enfant (6-11) (S) Kevin	11h30 – 12h30 Yoga parent & bébé Brenda		
18h – 18h55 Pilates ● Nancy R.		17h30 – 18h30 Pilates Denise	18h – 18h55 Yoga pré-natal Stéphanie			
19h – 20h Yoga Suzanne	19h – 20h Yoga Barbara		19h – 20h Yoga ○ Lara			

Cours de Cardio Cycle						
6h30 – 7h30 Enduro cycle Michael		6h30 – 7h30 Enduro cycle Mark P.		6h30 – 7h30 Enduro cycle Leslie	8h – 9h Enduro cycle Olga/Randall	8h – 8h45 Cardio cycle Howard
9h – 10h Enduro cycle Jocelyne	9h – 10h Enduro cycle Crystal	9h – 10h Enduro cycle Olga	9h – 10h Enduro cycle Crystal	9h – 10h Enduro cycle Linda	9h30 – 10h30 Enduro cycle Joe	9h – 10h Enduro cycle Joe
18h – 19h Enduro cycle Joe	17h15 – 18h Cardio cycle Howard	12h10 – 12h55 Cardio cycle Marion		17h45 – 18h45 Enduro cycle Joe		
19h15 – 20h15 Enduro Cycle Tara	18h30 – 21h30 F.I.T.	18h – 19h Enduro cycle Randall	19h – 20h Benefit Entrain. Intervals Marion			

Entraînement en douceur (Tous les cours d'aérobic sont sans sauts)						
	10h – 11h Aqua-arthritis Loretta	10h – 11h Aérobic (Sans saut) ☺ Tracy		10h – 10h30 Aérobic (Sans saut) ☺ Sheila		
	10h – 11h15 Yoga & méditation Debra	11h15 – 12h Tonus ○ Margot/Donna		10h – 11h Aqua-arthritis Claudette		
13h – 14h Aqua-arthritis Donna L.	14h – 15h Yoga ○ Sharan	13h – 14h Aqua-arthritis Margot	14h – 15h Yoga ○ Sharan	10h30 – 11h10 Tonus fonctionnel ☺ Sheila		
18h – 18h55 Pilates ● Nancy R.			19h – 20h Yoga ○ Lara	12h45 – 13h30 Aqua-arthritis Rosemary		

Pré-scolaire, enfants, jeunes, programme famille, halte garderie

Consultez le babillard enfants, ados et famille au comptoir du service à la clientèle pour l'horaire des activités. Consultez l'horaire de gymnase et de la piscine pour les activités additionnelles

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
9h – 12h Jardin d'enfants	9h – 12h Jardin d'enfants	9h – 12h Jardin d'enfants	9h – 12h Jardin d'enfants	9h – 12h Jardin d'enfants	8h30 – 10h Sports et jeux (6-11) (S)	9h – 10h Badminton (6-11) (S)
12h – 14h Cours à la carte préscolaire* (3-5)	12h – 14h Cours à la carte préscolaire* (3-5)	12h – 14h Cours à la carte préscolaire* (3-5)	12h – 14h Cours à la carte préscolaire* (3-5)	12h – 14h Cours à la carte préscolaire* (3-5)	8h30 – 13h Le Weekend Combo (3-5) (S) Club (6-11) (S) Combinaison d'activités actives et passives	
10h30 – 11h30 Aéro parent & bébé	11h30 – 13h Badminton pour tous ☺	10h30 – 11h30 Aéro parent & bébé	11h30 – 13h Badminton pour tous ☺	11h30 – 12h30 Yoga parent & bébé	10h – 11h Arts martiaux (6-11) (S)	10h – 11h Badminton familial
11h – 11h30 Aqua-plaisir (0-5)	11h – 11h45 Aqua parent & bébé		11h – 11h45 Aqua parent & bébé		11h – 14h30 Gym familial	
	11h30 – 12h30 Tonus fonctionnel Parent-bébé			12h – 16h Gym familial	11h – 14h30 Kindergym (1-5)	
12h – 14h Kindergym (1-5)	12h – 14h Kindergym (1-5)	12h – 14h Kindergym (1-5)	12h – 14h Kindergym (1-5)	12h – 17h Kindergym (1-5)	13h – 14h Danse (6-11) (S)	13h – 14h30 Basket-ball (12+)
15h30 – 17h30 Sports et jeux (6-11) (S)	15h30 – 17h30 Sports et jeux (6-11) (S)	15h30 – 17h30 Sports et jeux (6-11) (S)	15h30 – 17h30 Sports et jeux (6-11) (S)	16h – 17h30 Open Swim	13h30 – 16h Bain libre familial	13h30 – 16h Bain libre familial
16h – 18h30 Gymnase libre (12-17)	16h – 18h30 Gymnase libre (12-17)	16h – 18h Gym libre/Diversions (12-17)	16h – 18h30 Basket-ball (12-17)	16h – 18h Y-Pod (10-12) (514) 630-9864 #326	15h – 17h Gymnase libre (12+)	14h30 – 16h Cosom hockey (12-14)
	18h30 – 20h Arts martiaux (6-11) (S)	18h – 20h Soccer ados	17h – 17h45 Yoga (6-11) (S)	18h35 – 19h30 Aérobic familial Clinton	17h – 19h40 Badminton familial	16h30 – 18h Cosom hockey (15+)

CENTRE OUEST-DE-L'ÎLE

230, boul. Brunswick
Montréal (Québec) H9R 5N5
Tél. : (514) 630-9622
www.ymcaquebec.org

Heures d'ouverture
Lundi au vendredi
6h à 23h

Samedi et dimanche
7h à 8h

Jours fériés
Vendredi saint : 2 avril
Fête de la reine : 24 mai
7h à 19h

NIVEAUX

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

✂ Inscription obligatoire

\$ Frais supplémentaires

Ⓢ Corps et esprit : 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 consulter les babillards.

S = SURVEILLANCE ASSURÉE

* **Pré-scolaire programmes à la carte** : Les horaires et les coûts des programmes sont disponibles au comptoir des services à la clientèle.

Programmes famille : programmes et activités pour les parents et/ou les accompagnateurs qui désirent partager des moments privilégiés avec leurs enfants ou s'exercer pendant que les enfants participent à une activité surveillée indiqué avec (S) (abonnement exigé). Enfants entre les âges 6-11 doivent être accompagnés par un adulte en tout temps à **moins d'être inscrit** à des activités surveillées.

Pré-scolaire (jusqu'à 5 ans) : Les enfants doivent être accompagnés par un adulte en tout temps à **moins d'être inscrit** à des activités spécialisées. (Demander plus d'information sur nos programmes jardins d'enfants, à la carte et aquatiques pour les enfants d'âge préscolaire).

Enfants (6-11 ans) : Les enfants de 11 ans et moins doivent être accompagnés en tout temps par un adulte, à **moins d'être inscrit** à des activités surveillées, identifiées par un (S). (Signature exigée à l'entrée et à la sortie – les parents ne doivent pas quitter le bâtiment).

Ados (12-17 ans) : **Une séance d'orientation sur l'entraînement pour ados est obligatoire.** pour tous ceux qui désirent utiliser les machines Cardio ou le Circuit Atlantis. L'accès à ces zones est réservé aux 12 ans et plus. Pour plus de renseignements ou pour vous inscrire à une orientation, s'adresser au comptoir des services aux abonnés.

Combo (3-5) / Club (6-11) : combinaison d'activités actives et passives: Gymnase/jeux, artisanat, cuisine, etc. (S). **HALTE GARDERIE** : 6 sem. à 6 ans (\$) **Semaine** : Lun.-vend. 8h30 à 13h **Fin de sem.** : Sam. 8h à 12h30 **Diversion** : activités et groupe social 12-17 ans (514) 630-9864, #326. **Y-POD** : Transition à l'école secondaire 10-12 ans (514) 630-9864, #326.

Pré-scolaire, enfants, jeunes, programme famille, halte garderie...

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
		18h30 – 20h30 Bain libre familial	18h30 – 19h30 Tennis (6-11) (S)			
		18h30 – 19h15 Basketball Instruction (6-11)				
		19h15 – 20h00 Basketball Instruction (12-17)		19h30 – 22h Soirée ados (12-17)		
PLANÈTE-Y ! Arcade interactive jeux-exercice pour enfants, ados et familles. Consultez le babillard pour l'horaire. Danse Danse Revolution - Wii - SSX PLANCHE DE NEIGE - Espresso Cycle						

Fêtes d'anniversaire au Y ! Fêtez vos enfants au gymnase ou à la piscine. Appelez le 514-630-9864, poste 265 pour plus de renseignements.

De-Zone Pour les ados 12-17 ans. Frais annuel de \$20 pour les non abonnés du Y Ouest De l'île. Pas des frais pour les abonnés du Y Ouest De l'île.

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
16h – 20h Aide-devoirs	16h – 20h Aide-devoirs	16h – 20h Aide-devoirs	16h – 21h Activités libres	16h – 19h Soirée filles	13h – 15h Cours de grafitti	
			16h – 17h De-Zone Boxe ados Shady	19h – 22h Soirée ados*	16h – 18h Cours de guitar	
			18h – 21h Souper chez De-Zone	22h – 23h Activités libres	19h – 21h Soirée films	

*Abonnées de De-Zone doit payé demi-prix admission durant les soirées ados

Gymnase

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
Gym 1	9h – 10h30 Pré-scolaire	9h – 11h30 Pré-scolaire	9h – 10h30 Pré-scolaire	9h – 11h30 Pré-scolaire	9h – 12h Pré-scolaire	8h30 – 10h Sports et Jeux (6-11)	9h – 10h Badminton (6-11)
Gym 2	9h – 12h Pré-scolaire	9h – 12h Pré-scolaire	9h – 12h Pré-scolaire	9h – 12h Pré-scolaire	9h – 12h Pré-scolaire	9h – 10h Club (6-11)	9h – 10h Badminton (12-17)
Gym 1	10h30 – 11h30 Aéro parent & bébé	11h30 – 13h Badminton pour tous ☺	10h30 – 11h30 Aéro parent & bébé	11h30 – 13h Badminton pour tous ☺	12h – 16h Gymnase libre famille	10h – 11h Arts martiaux (6-11) (S)	10h – 11h Badminton familial
Gym 2	12h – 13h Kindergym (1-5)	12h – 13h Kindergym (1-5)	12h – 13h Kindergym (1-5)	12h – 13h Kindergym (1-5)	12h – 17h Kindergym (1-5)	10h – 14h30 Kindergym (1-5)	10h – 13h Badminton (18+)
Gym 1	12h – 13h Gymnase libre		12h – 13h Gymnase libre			11h – 13h Gymnase libre famille	11h – 13h Badminton (18+)
Gym 2	13h – 14h Pré-scolaire	13h – 14h Pré-scolaire	13h – 14h Pré-scolaire	13h – 14h Pré-scolaire			13h – 14h30 Gymnase libre
Gym 1	13h – 16h Sport-études	13h – 16h Sport-études	13h – 16h Sport-études	13h – 16h Sport-études			
Gym 2	14h – 15h Location	14h – 15h Location	14h – 15h Location	14h – 15h Location		15h – 16h Fêtes d'anniversaire	15h – 16h Fêtes d'anniversaire
Gym 1	16h – 18h30 Gymnase libre (12-17)	16h – 18h30 Gymnase libre (12-17)	16h – 18h Diversions/Gym libre (12-17)	16h – 18h30 Basket-ball (12-17)	16h – 18h Y Pod	15h – 17h30 Gymnase libre (12+)	13h – 14h30 Basket-ball (12+)
Gym 2	15h30 – 17h30 Sports et jeux (6-11) (S)	15h30 – 17h30 Sports et jeux (6-11) (S)	15h30 – 17h30 Sports et jeux (6-11) (S)	15h30 – 17h30 Sports et jeux (6-11) (S)	17h30 – 18h30 Fêtes d'anniversaire	16h30 – 17h30 Gymnase libre	
Gym 1	18h30 – 20h Soccer (18+)	18h30 – 20h Aïkido (16+)	18h – 20h Soccer ados (12-17)	18h30 – 20h Aïkido (16+)	19h30 – 22h Soirée ados	17h – 19h40 Badminton ●	14h30 – 16h Cosom Hockey (12-14)
Gym 2	[17h30 – 18h30 Location] 18h30 – 20h Soccer (18+)	[17h30 – 18h30 Location] 18h30 – 20h Arts martiaux (6-11) (S)	[17h30 – 18h30 Location] 18h30 – 19h15 Basket (6-11) 19h15 – 20h Basket (12-17)	[17h30 – 18h30 Location] 18h30 – 19h30 Tennis (6-11) (S)	19h30 – 22h Soirée ados	17h30 – 19h40 Badminton familial	16h30 – 18h Cosom Hockey (15+)
Gym 1	20h – 22h40 Volleyball (16+)	20h – 22h40 Lakeshore Badminton	20h – 22h40 Badminton (18+)	20h15 – 22h40 Basket-ball (18+)	22h – 22h40 Gymnase libre		18h – 19h40 Soccer (15+)
Gym 2	20h – 22h40 Volleyball (16+)	20h – 22h40 Lakeshore Badminton	20h – 22h40 Badminton ● (12+) 1 court	20h15 – 22h40 Basket-ball (18+)	22h – 22h40 Gymnase libre		18h – 19h40 Soccer (15+)

(S) = SURVEILLANCE ASSURÉE

Piscine (Bonnet de bain obligatoire)

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
Aquaforme						
9h – 10h Aquaforme Kim	9h – 10h Aquaforme Loretta	9h – 10h Aquaforme Mirella	9h – 10h Aquaforme Donna W.	9h – 10h Aquaforme Leslie	8h – 9h Aquaforme TBA/Loretta/Leslie	
10h – 11h Aquaforme Donna W.	10h – 11h Aqua-arthritis Loretta			10h – 11h Aqua-arthritis Claudette		
13h – 14h Aqua-arthritis Donna L.	11h – 11h45 Aqua parent & bébé Loretta	13h – 14h Aqua-arthritis Margot	11h – 11h45 Aqua parent & bébé Lynn V./Jenn/Joanne	12h45 – 13h30 Aqua-arthritis Rosemary		
17h30 – 18h30 Aquaforme Loretta	17h30 – 18h15 Aqua-natal Loretta	17h30 – 18h30 Aquaforme Leslie	17h30 – 18h15 Aqua-natal Loretta			
	18h15 – 19h15 Aquaforme Loretta		18h15 – 19h15 Aquaforme Loretta			
Bains libres						
6h30 – 8h55 Longueurs	6h30 – 7h55 Longueurs	6h30 – 8h55 Longueurs	6h30 – 8h55 Longueurs	6h30 – 8h55 Longueurs	7h – 7h55 Longueurs	7h00 – 8h55 Longueurs
11h30 – 13h Longueurs	11h45 – 13h30 Longueurs	11h30 – 13h Longueurs	11h45 – 13h30 Longueurs	11h30 – 12h40 Longueurs	12h30 – 13h30 Fêtes d'anniversaire	12h30 – 13h30 Fêtes d'anniversaire
14h – 16h Longueurs	14h30 – 16h Longueurs	14h – 16h Longueurs	14h30 – 16h Longueurs	14h – 16h Longueurs	13h30 – 16h Bain libre famille (A)	13h30 – 16h Bain libre famille (A)
				16h – 17h30 Bain libre	16h – 17h Fêtes d'anniversaire	16h – 17h Fêtes d'anniversaire
	19h15 – 20h30 Club triathlon	18h30 – 20h30 Bain libre familial (A)	19h15 – 20h30 Bain libre	17h30 – 18h30 Fêtes d'anniversaire	17h – 19h30 Longueurs (1)	17h – 19h30 Longueurs (1)
20h30 – 21h30 Longueurs	20h30 – 21h30 Longueurs (2)	20h30 – 21h30 Longueurs	20h30 – 21h30 Longueurs	20h – 21h30 Soirée ados		
Cours de natation						
16h – 17h30 Cours	13h30 – 14h30 Cours	10h – 11h30 Cours pré-scolaire		11h – 11h30 Cours	9h – 12h30 Cours	9h – 12h30 Cours
18h30 – 19h30 Cours & cours privé	16h – 17h30 Cours privé	16h – 17h30 Cours	16h – 17h30 Cours	13h30 – 14h Cours	17h – 19h30 Cours privé	17h – 19h30 Cours privé
19h30 – 20h15 Cours adulte ●	20h30 – 21h15 Cours adulte ◆		19h15 – 20h Cours adulte ■	18h30 – 20h Cours		

(0-5) doit être accompagné d'un adulte dans l'eau. S.V.P. consultez le babillard aquatique pour l'horaire.

Prenez-note : La plage est disponible pour parents et leurs enfants (0-3) durant les longueurs et les cours d'aquaforme.

(A) - Abonnées seulement.