

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 Step ■ Studio - Pierre	6h30 – 7h30 Tonus ■ Studio - Maria	7h – 8h Aérobic Studio - Devon		9h – 10h Step ■ Gym - Matthew	
9h – 10h Step ■ Gym - Diana	9h – 10h Tonus Plus ◆ Gym - Diana	9h – 10h Step ■ Gym - Jessej	9h – 10h Tonus Plus ◆ Gym - Véronique	9h – 10h Entraîn. athlétique ◆ Gym - Diana	9h30 – 10h30 Marche nordique Arja	10h – 11h BOSU ◆ Gym - Claire
10h – 11h Gymstick ■ Studio - Amy		10h – 11h Étirements-équilibre ☺ Studio - Julien	9h – 10h BOSU ◆ Studio - Diana	10h – 11h Aéro-Danse ☺ Studio - Véronique	10h – 11h Aéro-Salsa ☺ Studio - Kim	11h – 12h Étirements ☺ Gym - Nikki
10h05 – 11h05 «Classical Stretch» ☺ Gym - Sarah	10h30 – 11h30 Aérobic maman-bébé Gym - Kim (poussette)	10h05 – 11h05 Tonus ballon ■ Gym - Amy	10h – 11h NIA technique ☺ Studio - Felicia		10h – 11h Aéro-Kickboxe ■ Gym - Eva, début 1 mai	11h – 12h Budokon ■ Studio - Ramin
12h05 – 13h Tonus ■ Studio - Trudie	12h15 – 13h15 Randonnée en groupe Extérieur	12h05 – 13h Tonus ■ Studio - Debbie	10:05 – 11:05 «Classical Stretch» ☺ Gym - Sarah		11h – 12h Tonus ■ Gym - Peter	12h05 – 13h05 Zumba ☺ Studio - Alexandra
			11h15 – 12h15 \$ Aérobic maman-bébé ☺ non-membre Gym-Kim (poussette)			
17h15 – 18h Step ○ Mark	17h – 18h Tonus Plus ◆ Studio - Beth	17h15 – 18h Step ■ Studio - Beth	17h – 17h55 Tonus ■ Studio - Trudie			
18h – 19h BOSU ◆ Gym - Diana	18h – 19h Step ◆ Gym - Diana	18h – 19h Tonus ◆ Studio - Linda	18h – 19h Step ■ Gym - Pierre	18h – 19h Aérobic ◆ Studio - Diana		
18h – 19h Zumba ■ Studio - Mandy	18h – 19h Danse Burlesque ☺ Studio - Sarah	18h15 – 19h15 Aéro afro-antillais ■ Gym - Selwyn	18h – 19h Baladi ☺ Palestre - Fouzia			
	20h05 – 21h05 Danse sociale latine Studio - Stéphane					
Entraînement en douceur (Studio)						
9h – 10h Tonus ○ Una	9h – 10h Aérobic ○ Lilian	9h – 10h Tonus ○ Edi		11h – 12h Aérobic ○ Michel		
Cours de cardio cycle (Palestre)						
	8h – 8h45 Colette	8h – 8h45 Julie		8h – 8h45 Suzanne	11h15 – 12h15 Colette ◆	
19h05 – 20h05 Julie ◆	18h – 19h Benoit ◆	19h – 19h45 Peter ■				
Corps & esprit						
7h – 8h Yoga ☺ Studio - Kam	10h – 11h Pilates ●■ Studio - Sarah			6h30 – 7h30 Pila-Yoga ■ Studio - Tammy	9h – 10h Pilates ☺ Palestre - Tammy	
11h – 12h Yoga ☺ Studio - Diana	11h – 12h05 Tai Chi (Yang 24) ● Studio - Michèle	11h – 12h Yoga ■ Studio - Don	11h05 – 12h05 Tai Chi (Sword) Studio - Michèle	9h – 10h Pilates ●■ Studio - Trudie	10h05 – 11h05 Karaté ☺ Palestre	
	12h05 – 13h05 Tai Chi (Yang 48) ■ Studio - Michèle		12h05 – 13h20 Méditation Studio - Daryl	12h05 – 13h05 Yoga ■ Studio - Mona	11h30 – 12h45 Yoga ■◆ Studio - Linda	16h30 – 17h45 Yoga ■◆ Studio - Linda
18h – 19h Pilates ☺ Palestre - Tammy	19h – 20h Yoga ● Studio - Jessica	18h – 19h Yoga ☺ Studio - Kam	18h – 19h Pilates ballon ■ Real			
19h – 20h30 Yoga ☺ Studio - Tim	19h15 – 22h Karaté ☺ Palestre		19h05 – 20h20 Yoga ■ Studio - Don			
			19h15 – 22h Karaté ☺ Palestre			
Piscine (Bonnet de bain obligatoire)						
LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
Aquaforme						
9h35 – 10h30	9h – 9h55	9h35 – 10h30	9h – 9h55	9h35 – 10h30	8h50 – 9h45	
	13h15 – 14h Aqua Arthrite		13h15 – 14h Aqua Arthrite			
18h20 – 19h15		18h20 – 19h15				
Bains libres						
10h35 – 11h40	10h – 11h30	10h35 – 11h40	10h – 11h30	10h35 – 11h40		
13h20 – 15h35	13h15 – 14h (60+)	13h20 – 15h40	13h15 – 14h (60+)	13h20 – 15h35		
	15h – 16h		14h35 – 15h50		14h – 15h25	14h45-16h Ville de Westmount
Longeurs						
7h40 – 8h10	6h30 – 8h55	7h40 – 8h10	6h30 – 8h55	7h40 – 8h10	8h – 8h45	7h – 9h55
11h45 – 13h15	11h35 – 13h10	11h45 – 13h15	11h35 – 13h10	11h45 – 13h15	15h30 – 16h30	13h30 – 14h45
	20h50 – 21h45		20h50 – 21h45	20h50 – 21h45		
Club Maîtres-Nageurs						
6h20 – 7h35		6h20 – 7h35		6h20 – 7h35		
8h10 – 9h30		8h10 – 9h30		8h10 – 9h30		
	19h15 – 20h45		19h15 – 20h45			16h – 17h20
Cours de natation (enfants)						
15h45 – 17h	16h – 18h	15h45 – 17h	16h – 18h	15h30 – 16h55	9h50 – 13h55	9h45 – 13h30
20h – 20h45 Cours adultes		20h – 20h45 Cours adultes				

CENTRE Y WESTMOUNT

4585, rue Sherbrooke Ouest
Westmount (Québec) H3Z 1E9
Tél. : (514) 931-8046
www.ymcaquebec.org

Heures d'ouverture

Lundi au vendredi
6h à 22h

Samedi et dimanche
7h à 19h

Jours fériés

Le 5 avril et le 24 mai
10h à 17h
Pas de cours

NIVEAUX

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

✂ Inscription obligatoire

\$ Frais supplémentaires

Ⓢ Cardio Cycle : carte de réservation disponible au comptoir d'accueil 20 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.

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 (6-12 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
					12h30 – 14h30 Basket-ball (18+)	
					14h30 – 16h30 Gymnase ouvert Famille (6-12)	
				18h – 19h30 Basket-ball Ados (Skills & Drills)		
19h30 – 22h Basket-ball (18+) ♦	19h30 – 22h Volley-ball (18+) ♦		19h15 – 22h Basket-ball (16+) ■	19h30 – 21h30 Basket-ball (13-17)		
		20h – 22h Hockey Cosom				

Précolaire, enfants, jeunes, programme famille, service de garde

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
9h – 12h Halte-garderie \$						
			9h30 – 10h15 Bébé Picasso \$ (8-18 mois)		9h – 12h Programme famille abonnés (drop off) (3-5) **	
10h – 10h55 Kindergym \$ (6 mois-marche)	10h – 10h55 Kindergym \$ (26-36 mois)	10h – 10h55 Kindergym \$ (6 mois-marche)	10h – 10h55 Kindergym \$ (18-26 mois)	10h – 10h55 Kindergym \$ (marche-18 mois)		
				11h – 11h55 Kindergym \$ (18-26 mois)		
12h – 13h Dinette \$						
15h – 18h Prog. Après l'école \$						
	16h – 16h55 Basket-ball \$ (8-11)	16h – 16h55 Ace Mini-Tennis (6-9)				
	17h – 17h55 Basket-ball \$ (12-17)	17h – 17h55 Ace Mini-Tennis (10-12)				

** gratuit pour les abonnés famille.

Descriptions des cours

Danse

Aéro-Afro antillais : Inspiré de mouvements et de la musique afro antillaise, ce cours est énergique, intense et amusant.

Aéro-Danse : Ces cours comportent des enchaînements de chorégraphies propre au style et au thème de danse.

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

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 «burlesque» : Cours de danse «Broadway/Burlesque». Ce cours explore les mouvements de jazz inspirés de Bob Fosse, Jérôme Robbins et le style Vaudeville.

Danse sociale latine : Ce cours vous initiera aux pas de base des danses populaires latines en couple. Il est recommandé d'amener un partenaire et inscription au cours est requise.

Entraînement Ballet : Inspiré des exercices de ballet classique, cet entraînement sert à développer force et souplesse tout en entraînant le tronc.

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

Aéro-Kickboxe : Entraînement cardio-vasculaire qui incorpore les techniques de la boxe: coups de pieds et coups de poings sans contact.

«BOSU» : Entraînement avec le «Bosu» : exercices de stabilité, équilibre, cardio-vasculaire et musculaire. Constitué d'une plate-forme rigide et d'une demi-sphère souple, ce matériel s'utilise recto-verso d'où son nom «Both side up».

Camp d'Entraînement : Entraînement cardio-vasculaire et musculaire qui vise à développer la force, la puissance et la vitesse. La musique est en toile de fond.

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 !

Gymstick : Le baton «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.

Marche nordique : activité extérieure où l'on utilise des bâtons de marche pour améliorer la forme cardio-vasculaire ainsi que la force musculaire. Il est recommandé de porter de bons souliers de marche et des vêtements confortables lorsqu'on la pratique. SVP vous enregistrer au service à la clientèle.

Randonnée en groupe : Cet entraînement est parfait si vous aimez vous entraîner à l'extérieur. Marche en direction du sommet de Westmount. Ce cours peut être annulé si la météo n'est pas favorable. Inscription requise.

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

Technique Nia : Un cours sans pareil qui vous fera travailler votre cardio et vos muscles sans sauter – ni courir en gardent un esprit calme. C'est une alternative agréable.

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 avec 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

«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.

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

Étirements et équilibre : Ce cours a pour but de renforcer les muscles du tronc et d'améliorer la flexibilité globale par des exercices d'étirements. Les exercices sont inspirés des mouvements du ballet.

Méditation : apprenez des techniques pour calmer le corps et l'esprit. C'est un cours ouvert à tous. Il est recommandé d'amener un vêtement chaud ou une couverture.

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.

Pila-Yoga : Mélange de disciplines du corps et de l'esprit, telles que le yoga, les exercices Pilates et le conditionnement physique. Il intègre la ré-

flexion, l'attention au mouvement, l'exécution des exercices et des techniques de respiration dans les séances d'entraînement quotidiennes.

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.

Entraînement en douceur

Aérobic : Cours d'aérobic en douceur. Chorégraphies simples et enseignées sur un rythme lent. Ce cours s'adresse à des personnes âgées, à des femmes après un accouchement ou encore après une blessure. Exercices de raffermissement musculaire, étirements et relaxation.

Tonus : 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.

Arts martiaux

Budokon : Budokon dérive des influences de l'Inde, du Brésil et de l'Asie. On retrouve des mouvements qui sont inspirés du Yoga, des arts martiaux et du capoiéra.

Karaté : Le karaté «Shotokan» permet d'acquérir une excellente condition physique mais peut également aider à faire face aux problèmes de la vie de tous les jours en améliorant la concentration, la confiance en soi, la coordination de même que le renforcement physique et mental de la personne.

Tai Chi : Gymnastique chinoise constituée par un enchaînement lent de mouvements selon des schémas précis. Style yang, 24 mouvements (forme courte) ou 108 mouvements (forme longue). Un art qui aide à développer la conscience corporelle, la force et la concentration. Le tai chi aide à réduire le stress.

Tai Chi (épée) : La forme de l'épée est la première des formes d'armes qui fait partie de la grande tradition du Tai Chi Chuan. L'épée est un outil dont la maîtrise favorise et renforce la circulation énergétique avec pour but d'améliorer la santé.

Aquaforme

Aqua arthrite : Ce cours de conditionnement physique dans la partie peu profonde de la piscine est 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 de mouvement.

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.