

PROGRAMMATION HIVER 2011

3 janvier au 27 mars



Horaire des activités dirigées

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENREDI	SAMEDI	DIMANCHE
Cours de conditionnement physique						
		6h45 – 7h30 Aérobic ☺ Studio 1 - Kadia		11h – 11h50 Tonus ballon ☺☺ Studio 2 - Sophie	10h – 11h45 Chito Ryu Karaté Gym (14+)	11h05 – 11h Step ◆ Studio 2 - À confirmer
12h05 – 12h55 Tonus ☺ Gym - Lori	12h – 12h50 Tonus ☺ Studio 2 - Caroline	12h05 – 12h55 Tonus ☺ Gym - Sophie	12h – 12h50 Gymstick ™ ☺ Gym - Lori	12h – 13h Aérobic ☺ Studio 2 - Audley	10h30 – 11h30 Step ◆ Studio 2 - Valérie	11h05 – 11h55 Tonus ☺ Studio 2 - Sophie B.
12h05 – 12h55 Step ◆◆ Studio 2 - Gabi	12h05 – 13h05 Aéro-latin ☺ Studio 1 - Andrea	12h15 – 13h Step ■ Studio 2 - Caterina/Gabi	12h – 13h Danses africaines ☺ Studio 1 - Claudine	12h05 – 12h55 Tonus ☺ Gym - Kevin	11h35 – 12h25 Tonus ballon ☺☺ Studio 2 - Valérie	
NOUVEAU 12h45 – 13h30 Zumba Tonus ☺ Studio 4 - Ashifa	12h05 – 12h55 Aéro-kickboxe ☺ Gym - Ludmila		12h10 – 12h55 Bosu ☺☺ Studio 2 - Ludmila			
	14h05 – 15h05 Tango ☺ Studio 1 - Wolf			13h15 – 14h15 Aéro-latin ☺ Studio 2 - Ludmila		
16h40 – 17h25 Tonus express ☺ Studio 2 - Leigh	16h45 – 17h30 BOSU ☺☺ Studio 2 - Lori	16h45 – 17h30 Gymstick ™ ☺ Studio 4 - Leigh				
17h45 – 18h30 Tonus ☺ Gym - À confirmer	17h35 – 18h35 Step ◆ Studio 2 - Diana	17h30 – 18h30 Danse Mix ☺ Gym - Tanya	17h30 – 18h30 Step ◆◆ Studio 2 - David	17h30 – 18h30 Aéro-latin ☺ Studio 4 - Brenda/Christine		
17h30 – 18h30 Step ☺ Studio 2 - Caroline	17h35 – 18h30 Tonus ☺ Gym - Natasha	17h35 – 18h35 Tonus ◆ Studio 4 - Mary	17h30 – 18h30 Boot Camp ☺ Gym - Priscilla			
17h30 – 18h30 Danse Mix ☺ Studio 1 - Marmar	18h45 – 19h30 Step ☺ Studio 2 - Ashley	17h45 – 18h30 Step ● Studio 2 - Leigh		17h40 – 18h25 Step ☺ Studio 2 - Joanne		
18h35 – 19h35 «Body Bar» & Gymstick ™☺ Studio 1 - Valérie	18h35 – 19h30 Danses africaines ☺ Studio 1 - Claudine	18h35 – 19h20 Tonus «Body Bar» ☺ Studio 1 - Sandy	18h35 – 19h35 Zumba ☺ Gym - Alexandra	18h30 – 19h30 Hip Hop ☺ Studio 2 - Wissam		
18h35 – 19h35 Circuit athlétique ◆ Gym - Paul		18h35 – 19h30 Aéro-Kickboxe ☺ Gym - Eva				
18h35 – 19h35 Baladi ☺ Studio 2 - Marmar	18h40 – 19h40 Katori Shinto Ryu ☺ Gym - Sylvain	NOUVEAU 18h35 – 19h30 Aéro-latin ☺ Studio 2 - Brenda Christine	NOUVEAU 18h40 – 19h40 Groove ™☺ Studio 2 - Laurie/Priscilla	19h – 20h15 Budokon ■◆ Studio 4 - Ramin		
NOUVEAU 19h40 – 20h40 Baladi ☺ Studio 2 - Angela	19h40 – 20h40 Baladi ☺ Studio 2 - Elana	19h35 – 21h35 Chito Ryu Karaté (14+) Studio 1,2 - Thierry		NOUVEAU 19h35 – 20h35 Bollywood-Bangra ☺ Studio 2 - Assya		
19h35 – 21h35 Chito Ryu Karaté (14+) Gym - Thierry	19h45 – 21h15 Aikibudo (15+) ☺ Gym - Martin	20h – 21h15 Capoeira ☺ Studio 4 - Christopher		20h – 21h30 Breakdance Studio 1		

CENTRE Y CENTRE-VILLE

1440, rue Stanley
Montréal (Québec) H3A 1P7
Tél. : (514) 849-8393
www.ymcaquebec.org

Heures d'ouverture

Lundi au vendredi 6h à 22h45
Samedi et dimanche 7h15 à 19h45

NIVEAUX

- Débutant
- Intermédiaire
- ◆ Avancé
- ☺ Tous niveaux
- En douceur
- ♥ Approbation du médecin exigée

✍ Inscription obligatoire

\$ Frais supplémentaires

Ⓡ 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. Veuillez consulter le tableau d'informations à l'accueil.

Cours de Cardio Cycle / Studio 3 / Ⓡ						
6h50 – 7h45 Elena ☺		6h45 – 7h30 Fred ☺	6h45 – 7h45 Conrad ☺			
12h40 – 13h25 Helen ☺	12h – 12h45 Lisa ☺	11h45 – 12h30 Lori ■	12h – 12h45 Jean-Luc ■	12h – 12h55 Ben ■◆	12h15 – 13h15 Zoé ■◆	13h30 – 14h15 Kim ☺
16h45 – 17h30 Peggy ☺		16h45 – 17h30 Marie-Christine ☺				
17h40 – 18h40 Isabelle ■◆	17h30 – 18h30 Allison ■	17h40 – 18h40 Omar ■◆	17h30 – 18h30 Mary ■◆			17h – 18h Daniel ☺
18h50 – 19h50 Conrad ■	18h40 – 19h40 Joumana ■◆	18h50 – 19h50 Kurtis ■	18h40 – 19h40 Edwin ■◆	18h – 19h Joumana/Omar ■◆		

Corps & esprit						
8h45 – 9h45 Yoga ● Studio 1 - Charity				7h – 8h Pilates ☺ Studio 1 - Jaime	10h – 11h15 Yoga ☺ Studio 4 - Chitra	9h – 10h Qi Gong ☺ Studio 1 - Roger
10h45 – 11h45 Tai Chi (108 mvts) ☺ Studio 1 - Shirley	10h – 10h50 Yoga sur chaise ● Studio 2 - Réal	10h45 – 11h45 Tai Chi (108 mvts) ■ Studio 1 - Shirley	11h – 11h50 Yoga ○ Studio 1 - Réal		11h30 – 12h30 Pilates ☺ Studio 4 - Sasha	
	10h35 – 11h35 Pilates ☺ Studio 1 - Sasha			12h – 13h Tai Chi (éventail) ● Studio 4 - Han Qing	12h35 – 13h35 Pilates ■ Studio 4 - Sasha	
12h40 – 13h40 Yoga ☺ Studio 1 - Sophie	11h – 11h50 Yoga ○ Studio 4 - Réal	11h45 – 12h45 Yogalates ☺ Studio 4 - Kevin	12h – 13h Yoga ■◆ Studio 4 - Réal	11h55 – 12h55 Power Yoga ■ Studio 1 - Ying	12h30 – 14h Yoga ☺ Studio 2 - Ivan	12h05 – 13h20 Yoga ☺ Studio 2 - Don
	12h – 13h Yoga ☺ Studio 4 - Réal	12h40 – 13h40 Yoga ● Studio 1 - Hiba	13h10 – 14h10 Pilates ballon ☺ Studio 2 - Réal	13h10 – 14h10 Tai Chi (épée) ●■ Studio 1 - Han Qing	14h – 15h Méditation ☺ Studio 2 - Ivan	13h30 – 14h45 Yoga ☺ Studio 2 - Don
NOUVEAU 16h – 17h Yoga ☺ Studio 1 - Priscilla	13h05 – 13h50 Étirements ☺ Studio 2 - Claudine	16h – 17h Yoga ☺ Studio 1 - Lori			15h15 – 16h15 Yoga ☺ Studio 2 - Chitra	
	17h35 – 18h35 Yoga ◆ Studio 4 - Mary		17h – 18h Tai Chi (24 mvts) ● Studio 4 - Han Qing	17h30 – 18h30 Yoga ●■ Studio 1 - Réal		17h – 18h30 Power Yoga ●■ Studio 2 - Mariya
			18h – 19h Tai Chi (Style Chen) ◆ Studio 4 - Han Qing			
	18h40 – 20h Yoga ◆ Studio 4 - Eva	18h45 – 19h45 Pilates ● Studio 4 - Iain		18h35 – 19h55 Yoga ◆ Studio 1 - Don		
	19h45 – 20h45 Pilates ☺ Studio 1 - Lara		19h10 – 20h10 Yoga ● Studio 4 - Kadia			

Entraînement en douceur (tous les cours d'aérobic sont sans saut)						
10h40 – 11h35 Aérobic ☺ Studio 2 - Janet		10h40 – 11h35 Aéro-intervalles ■ Studio 2 - Janet	9h55 – 10h55 Aérobic ■ Studio 1 - Lilian			
11h50 – 12h35 Tonus ☺ Studio 1 - Sophie	11h – 11h45 Danse Mix ■ Studio 2 - Helen A.	11h45 – 12h35 Aérobic ☺ Studio 1 - Helen		11h05 – 11h55 Tonus ☺ Gym - Helen		
17h10 – 18h30 Réadapt. cardiaque ♥ Studio 4 - Helen	17h20 – 18h30 Condit. physique adapté Studio 1	17h10 – 18h30 Réadapt. cardiaque ♥ Studio 1 - Helen	17h10 – 18h30 Réadapt. cardiaque ♥ Studio 1 - Helen			

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 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.

Club de coureurs (18+)

Bing Huang 514-849-3091

Jeudi 18h30 – 19h30

Départ au rez de chaussée du YMCA

Samedi 8h30 – 9h30

Départ au monument du Mont-Royal

Club de randonnée (18+)

Norma Cobetto 514-331-1884

Sorties hebdomadaires

Gymnase - membres seulement

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
	7h – 8h30 Badminton (14+) ☺		8h05 – 9h Badminton (14+) ☺			8h – 10h Soccer (18+) ☺
	13h15 – 14h45 Basket-ball (18+) ☺	13h – 14h30 Volley-ball (16+) ■◆	13h – 14h30 Badminton (14+) ☺	13h – 14h30 Volley-ball (16+) ■	10h – 11h45 Chito Ryu Karaté (14+)	10h – 13h Volley-ball (16+) ◆◆
15h – 17h15 Badminton (14+) ☺		14h – 16h Volley-ball (16+) ☺		15h30 – 16h30 Zone Jeunesse	12h – 15h30 Zone Jeunesse	13h15 – 15h30 Zone Jeunesse
		16h – 17h20 Zone Jeunesse	16h – 17h20 Zone Jeunesse		15h30 – 18h30 Basket-ball (18+) ☺	15h30 – 18h Basket-ball (18+) ☺
19h35 – 21h35 Chito Ryu Karaté (14+)			19h45 – 22h45 Soccer (18+) ☺	18h40 – 20h25 Badminton (14+) ☺	18h30 – 19h45 Badminton (14+) ☺	18h – 19h30 Soccer (18+) ☺
21h35 – 22h35 Volley-ball (16+) ■	21h25 – 22h45 Badminton (14+) ☺	20h05 – 22h45 Basket-ball (18+) ■◆		20h30 – 22h45 Basket-ball (18+) ■◆		

Piscine (Bonnet de bain obligatoire)

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
Bains libres, cours de natation et cours d'aquaforme						
6h30 – 9h30 Longueurs (5)	6h30 – 7h45 Maîtres nageurs (2)	6h30 – 9h30 Longueurs (5)	6h30 – 7h45 Maîtres nageurs (2)	6h30 – 9h30 Longueurs (5)		
	7h45 – 9h30 Longueurs (5)		7h45 – 9h30 Longueurs (5)		7h30 – 9h Longueurs (5)	
9h – 11h30 Garderie (3)*					9h – 12h ⚡\$ Cours natation enfants (0)	9h – 12h ⚡ Cours natation adulte (2)
9h55 – 10h45 Aquaforme (2) ☺	10h -11h Longueurs (2)	9h55 – 10h45 Aquaforme (2) ☺		9h55 – 10h45 Aquaforme (2) ☺		
	11h15 – 11h45 ⚡ Cours natation adulte (2)		11h – 11h45 ⚡ Cours natation adulte (2)		12h – 13h Longueurs (5)	
11h30 – 14h30 Longueurs (5)	12h05 – 12h55 Aquaforme (2) ☺	11h30 – 14h30 Longueurs (5)	12h05 – 12h55 Aquaforme (2) ☺	11h30 – 14h30 Longueurs (2)	13h – 14h Bain libre famille (3) ☺☺	
	13h – 14h30 Longueurs (5)		13h – 14h30 Longueurs (5)		13h – 14h Bain libre (3)	
14h30 – 16h Longueurs (5) ☺☺					14h – 15h45 ⚡\$ Cours de sauvetage (2)	14h – 17h ⚡\$ Cours natation enfants Cours de sauvetage (2)
16h – 17h Location : jan - fév (3)				14h30 – 17h30 Longueurs (2)	15h45 – 17h Longueurs (5)	
17h – 17h45 Longueurs (5)	17h – 19h Longueurs (5)	17h – 17h45 Longueurs (5)	17h – 19h Longueurs (5)			
17h45 – 18h45 Aquaforme (2) ☺		17h45 – 18h45 Aquaforme (2) ☺		17h30 – 18h30 Aquaforme (2)	17h – 19h Longueurs (5) ☺☺	
18h45 – 20h Maîtres nageurs (2)	19h – 20h30 ⚡ Cours natation adulte (2)	18h45 – 20h Maîtres nageurs (2)	19h – 20h30 ⚡ Cours natation adulte (2)	18h30 – 20h30 ⚡\$ Cours de sauvetage (3)		
20h30 – 22h Longueurs (5) ☺☺						

☺ Bains libres disponibles pour les résidents de la Ville de Montréal.

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

Le YMCA se réserve le droit de fermer un couloir pour offrir certains cours privés pendant la nage en longueur (5 couloirs).

* Petite piscine fermée pendant les heures de garderie.

Description des cours

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.

Aéro-Kickboxe : Entraînement cardiovasculaire soutenu qui incorpore les techniques de la boxe: coups de pieds, coups de poings et saut à la corde. Les routines sont composées de mouvements que les «kickboxers» utilisent, mais sans contact. Un moyen infailible pour chasser le stress !

Aéro-Latin : Cours de type aérobic basée sur des enchaînements de chorégraphies propres à la salsa, une danse improvisée d'origine latino-américaine.

Aikibudo : 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.

Aquaforme : Séance d'entraînement cardiovasculaire et musculaire efficace dans un milieu sans friction. La grande résistance de l'eau et du matériel d'exercice offrent une charge de travail intense tout en minimisant les chocs sur les articulations. Excellent pour les personnes de tous les niveaux et les personnes âgées. Il n'est pas nécessaire de savoir nager.

Baladi : Danse orientale féminine aussi appelée « danse du ventre » qui allie grâce, souplesse et sensualité. D'origine égyptienne, certainement l'une des plus anciennes danses du Moyen-Orient. Le port de chaussons de danse ou de simples bas de coton est recommandé.

Budokon : Art influencé par l'Inde et le Brésil. Cet art est doux et flexible comme le yoga, musculaire et puissant comme les arts martiaux et créatif comme la Capoeira.

Bosu : Un entraînement complet avec le «Bosu», un ballon constitué d'une plate-forme rigide et d'une demi-sphère souple. Exercices de stabilité, cardiovasculaires et musculaires. Pour les non-initiés, le Bosu signifie «Both side up».

Camp d'entraînement : Cours intense qui vous permettra d'améliorer votre force, votre vitesse et votre puissance. Pas de chorégraphie et musique en sourdine. Entraînement de base cardiovasculaire et musculaire (sauts et course).

Capoeira : Art martial dansé afro-brésilien esthétique et spectaculaire. Originale du temps de l'esclavage, cette «danse-bataille» qui utilise beaucoup les pieds a évolué en un mélange de mouvements corporels fascinants, augmentant la force naturelle, l'énergie, l'agilité et la flexibilité.

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.

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

Danses africaines : Découverte et apprentissage des mouvements de danse et des musiques traditionnelles africaines. Une expérience à la fois physique et culturelle. Se pratique en tenue d'exercice confortable et pieds nus.

Danse Mix : Un cours multi-facettes explorant des enchaînements et des chorégraphies inspirées de styles de danse variées comme le hip hop, le funk, la salsa et autres.

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.

Gymstick^{MD} : 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.

Groove^{MD} : Cet entraînement vous donne la chance de bouger à VOTRE façon. Un entraînement simple basé sur la danse où vous allez explorer des mouvements simples (peu ou pas de chorégraphie).

Hip Hop : Enchaînements de chorégraphies inspirées de ce style musical en vogue. Mélange de funk et de figures acrobatiques, une façon passionnante de canaliser son énergie ! De loin la danse la plus populaire chez les jeunes.

Karaté : Le karaté « Chito-Ryu » est non seulement une excellente méthode d'auto défense, mais il offre aussi tous les avantages d'un cours de conditionnement physique et permet également le développement de nombreuses habiletés motrices. Pour plus d'info. Veuillez contacter Yves Francoeur au (514) 849-8393, #770.

Katori Shinto : Art du sabre japonais (ou escrime japonaise). Série de techniques de combat à deux qui se pratiquent avec un bokken, sabre en bois d'entraînement.

Méditation : La méditation est une technique spirituelle visant le repos complet du corps et l'émergence d'un état de conscience calme et centré. Plusieurs religions incorporent des exercices de méditation dans leurs rituels, cependant la méditation n'est pas nécessairement reliée à la religion ni même à une activité spirituelle.

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.

Power Yoga : Une suite ininterrompue de mouvements et de postures basée sur le style Ashtanga, une forme de yoga dynamique et physique. Travail de concentration, de respiration et mouvements constants augmentent la chaleur corporelle. Combine force, souplesse, stabilité et travail de posture pour procurer un bien-être à la fois physique et mental.

Qi Gong : Art de méditation chinois vieux de plus de 2 500 ans comptant plus de 100 millions d'adeptes en Asie. Vise à libérer le stress et la colère, la douleur et la maladie, à augmenter l'énergie et à stimuler le système immunitaire. Confiance et concentration, apaisement du cœur et de l'esprit.

Step : L'exercice de base du step consiste à monter et descendre d'une plateforme ajustable en suivant un rythme musical et à exécuter sur cette plate-forme 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.

Tai Chi : Gymnastique chinoise composée d'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 et à réduire le stress.

Tai Chi (épée) : L'épée est apparue la première parmi les armes faisant partie de la grande tradition du Tai Chi Chuan, un exercice qui s'apparente aux arts martiaux. Postures et mouvements, enchaînement, fluidité et précision. La maîtrise de l'épée favorise et renforce la circulation énergétique et améliore la santé.

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 : Cours axé sur le renforcement musculaire et la détente. Tonifie les muscles fonctionnels et posturaux par l'utilisation des ballons suisses. Permet d'améliorer la stabilité tout en travaillant les différents groupes musculaires.

Tonus avec «Body Bar» : Cours de renforcement musculaire à l'aide d'une barre rigide lestée dont le niveau de difficulté est modulable selon vos objectifs et votre capacité.

Tonus express : Cours de 45 minutes qui concentre les exercices de renforcement musculaire sur le tronc, le bas et le haut du corps. Utilisation des poids, élastiques, bandes élastiques, barre rigide et ballon suisse.

Tonus fonctionnel : Cours de tonus musculaire qui met l'emphase sur les mouvements de la vie de tous les jours.

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 indifféremment 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.

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 !