NOUVEAU

À vous de briller — Les YMCA du Québec

YMCA Pointe-Saint-Charles

Cours de groupe

Tarif : 11 $ par cours / 10 semaines

110 $ pour la session

SESSION D'HIVER : DU 11 JANVIER AU 20 MARS 2027

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Samedi
				9 h 30 – 10 h 25 Yoga 🔥♢♢
	10 h – 10 h 55 Cardio-tonus en douceur 🔥🔥♢		10 h – 10 h 55 Zumba® 🔥🔥♢	
18 h – 18 h 55 Yoga 🔥♢♢		18 h – 18 h 55 Zumba® 🔥🔥♢		

Lieu	Jour	Cours	Dates
YMCA Pointe-Saint-Charles 255, avenue Ash Montréal (Québec) H3K 2R1	Lundi	**Yoga**	Du 11 janvier au 15 mars
	Mardi	**Cardio-tonus en douceur**	Du 12 janvier au 16 mars
	Mercredi	**Zumba®**	Du 13 janvier au 17 mars
	Jeudi	**Zumba®**	Du 14 janvier au 18 mars
	Samedi	**Yoga**	Du 16 janvier au 20 mars

Inscriptions à partir du 16 décembre 2026

Intensité : Faible 🔥♢♢ | Modérée 🔥🔥♢ | Haute 🔥🔥🔥

Inscription en ligne ou
par téléphone : 514 687-9622
ymcaquebec.org