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

Date d'impression: 2025-07-19

Été 2025

De 2025-06-16 à 2025-09-07

HEURES D'OUVERTURE
Lundi - Vendredi : 6h - 22h
Samedi - Dimanche : 7h30 - 19h
Horaire spécial
Lundi 1er septembre (Fête du Travail) : pas de cours de groupe

FERMETURE DE PISCINE
Samedi - Dimanche : 18h30

Cours de groupe - Matinée

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
06:45 - 07:45 Entraînement par intervalles *Studio 2 - Maxime* 🔥🔥🔥	08:00 - 09:00 Cardiovélo *Studio 2 - Christiane* 🔥🔥🔥	09:00 - 10:00 Entraînement Y Pump *Vicky* 🔥🔥🔥	08:00 - 09:00 Cardiovélo *Studio 2 - Vicky* 🔥🔥🔥	09:00 - 10:00 Taï-chi Chen *Studio 1 - Steve* 🔥🔥	10:00 - 11:00 Pilates *Studio 1 - Violaine* 🔥🔥	09:00 - 10:00 Cardiovélo *Studio 2 - Patrick* 🔥🔥🔥
09:00 - 10:00 Zumba® *Studio 2 - Anabel* 🔥🔥🔥	10:00 - 11:00 Pilates *Studio 2 - André* 🔥🔥	10:15 - 11:15 Cardiotonus en douceur *Gymnase - Sara* 🔥	10:00 - 11:00 Pilates *Studio 2 - André* 🔥🔥	10:00 - 11:00 Entraînement par intervalles *Studio 2 - Sara* 🔥🔥🔥	10:00 - 11:00 Zumba® *Gymnase - Lucia* 🔥🔥🔥	10:00 - 11:00 Yoga *Studio 1 - Kristine* 🔥🔥
10:05 - 11:05 Yoga *Studio 1 - Gala* 🔥🔥						

Cours de groupe - Mi-journée

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
11:00 - 12:00 Cardiotonus en douceur *Gymnase - Trudie* 🔥	11:05 - 12:05 Yoga sur chaise *Studio 1 - Cary* 🎟🔥	11:15 - 12:15 Yoga *Studio 1 - Leila* 🔥🔥	11:15 - 12:15 Entraînement à la barre *Studio 2 - Gayle* 🔥🔥🔥	11:00 - 12:00 Cardiotonus en douceur *Gymnase - Helen* 🔥	11:15 - 12:15 Entraînement Bootcamp *Gymnase - Maxime* 🔥🔥🔥	11:15 - 12:15 HIIT *Studio 2 - Armaghan* 🔥🔥🔥
11:15 - 12:15 Circuit athlétique *Studio 2 - Sara* 🔥🔥🔥				11:15 - 12:15 Yoga *Studio 1 - Malcolm* 🔥🔥		

Intensité : Basse 🔥 | Modérée 🔥🔥 | Haute 🔥🔥🔥 | ☼ Cours extérieur | ✎ Inscription obligatoire | $ Frais supplémentaires | $N Tarifs supplémentaires pour les non membres | 🎟 Carte de réservation disponible au comptoir d'accueil 20 minutes avant le cours | Réservation en ligne | Activité offerte aux résidents de la Ville de Montréal | Ⓦ Activité offerte aux résidents de la Ville de Westmount | Activités aquatiques: Le YMCA se réserve le droit de fermer un couloir pour offrir certains cours privés - ① Indique le nombre de couloirs disponibles pour les longueurs OU le nombre de terrains disponibles | Le YMCA se réserve le droit d'annuler des cours s'il y a moins de 10 participants. Possibilité de changement d'instructeurs sans préavis. | Tous les cours de groupe sont accessibles pour les membres de 12 ans et plus. | Rendez-vous sur **ymcaquebec.org/fr/Activites-physiques-et-aquatiques** pour les descriptions de cours et pour consulter la version la plus à jour de notre programmation.

YMCA Westmount

4585 rue Sherbrooke Ouest, Westmount, Québec H3Z 1E9

Tél. : 514 931-8046

ymcaquebec.org

Cours de groupe - Fin de journée

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
17:00 - 18:00 Yoga vinyasa *Studio 1 - Mahsa* 🔥🔥	17:00 - 18:00 Yoga *Studio 1 - Corinne* 🔥🔥	17:30 - 18:30 Étirements *Studio 1 - Rosalind* 🔥	17:00 - 18:00 Yoga – méditation *Studio 1 - Rachel* 🔥	17:00 - 18:00 Yoga *Studio 1 - Gala* 🔥🔥		
17:15 - 18:15 Tonus total *Gymnase - Kimberly* 🔥🔥	18:15 - 19:15 Entraînement Y Pump *Studio 2 - Nancy* 🔥🔥🔥	18:00 - 19:00 Entraînement par intervalles *Gymnase - Lauren* 🔥🔥🔥	18:15 - 19:15 HIIT *Studio 2 - Kimberly* 🔥🔥🔥			
18:00 - 19:00 Cardiovélo *Studio 2 - Scott* 🔥🔥🔥	18:35 - 19:35 Zumba® *Gymnase - Anabel* 🔥🔥🔥	18:35 - 19:35 Cardiovélo *Studio 2 - Jacques* 🔥🔥🔥	18:35 - 19:35 Zumba® *Gymnase - Rosario* 🔥🔥🔥			

Activités aquatiques - Aquaforme

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
09:15 - 10:05 Aquaforme *Piscine - Adam-qiaolong* 🔥🔥	09:15 - 10:05 Aquaforme *Piscine - Leila* 🔥🔥	09:15 - 10:05 Aquacardio *Piscine - Blanca* 🔥🔥🔥	09:15 - 10:05 Aquaforme en douceur *Piscine - Gayle* 🔥	09:15 - 10:05 Aquaforme *Piscine - Benjamin* 🔥🔥	08:45 - 09:35 Aqua-intervalles *Piscine - Anh Vi Mac* 🔥🔥	
	12:45 - 13:35 Aqua-arthrite *Piscine - Blanca* Ⓦ 🔥		12:45 - 13:35 Aqua-arthrite *Piscine - Blanca-Helen* Ⓦ 🔥			

Intensité : Basse 🔥 | Modérée 🔥🔥 | Haute 🔥🔥🔥 | ☼ Cours extérieur | ✎ Inscription obligatoire | $ Frais supplémentaires | $N Tarifs supplémentaires pour les non membres | 🎟 Carte de réservation disponible au comptoir d'accueil 20 minutes avant le cours | Réservation en ligne | Activité offerte aux résidents de la Ville de Montréal | Ⓦ Activité offerte aux résidents de la Ville de Westmount | Activités aquatiques: Le YMCA se réserve le droit de fermer un couloir pour offrir certains cours privés - ① Indique le nombre de couloirs disponibles pour les longueurs OU le nombre de terrains disponibles | Le YMCA se réserve le droit d'annuler des cours s'il y a moins de 10 participants. Possibilité de changement d'instructeurs sans préavis. | Tous les cours de groupe sont accessibles pour les membres de 12 ans et plus. | Rendez-vous sur **ymcaquebec.org/fr/Activites-physiques-et-aquatiques** pour les descriptions de cours et pour consulter la version la plus à jour de notre programmation.

YMCA Westmount

4585 rue Sherbrooke Ouest, Westmount, Québec H3Z 1E9

Tél. : 514 931-8046

ymcaquebec.org

Activités aquatiques - Longueurs

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
11:30 - 13:25 16 juin - 7 septembre	06:30 - 07:30 16 juin - 7 septembre Ⓦ	16:00 - 17:00 16 juin - 7 septembre ②	06:30 - 09:05 16 juin - 7 septembre	11:30 - 14:40 16 juin - 7 septembre	08:00 - 08:35 16 juin - 7 septembre	08:00 - 08:30 16 juin - 7 septembre
16:00 - 17:00 16 juin - 7 septembre ②	07:30 - 09:05 16 juin - 7 septembre	17:00 - 19:50 16 juin - 7 septembre ①	16:00 - 17:00 16 juin - 7 septembre ②	16:00 - 19:50 16 juin - 7 septembre ③		14:05 - 18:30 16 juin - 7 septembre
17:00 - 19:50 16 juin - 7 septembre ①	16:00 - 17:00 16 juin - 7 septembre ②	20:00 - 21:30 16 juin - 7 septembre	17:00 - 19:50 16 juin - 7 septembre ①	20:00 - 21:30 16 juin - 7 septembre		
20:00 - 21:30 16 juin - 7 septembre	17:00 - 19:50 16 juin - 7 septembre ①		20:00 - 21:30 16 juin - 7 septembre			
	20:00 - 21:30 16 juin - 7 septembre					

Activités aquatiques - Bains libres

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
10:10 - 11:25 16 juin - 7 septembre ②	14:45 - 15:55 16 juin - 7 septembre ②	12:40 - 13:35 16 juin - 7 septembre ②	14:45 - 15:55 16 juin - 7 septembre ②	10:25 - 11:25 Bain libre familial (Ville) (Tous les âges) 17 juin - 7 septembre ② ✎ Ⓦ	14:00 - 15:30 Bain libre familial (Ville) (Tous les âges) 17 juin - 7 septembre ② ✎ Ⓦ	08:30 - 10:00 Bain libre familial (Ville) (Tous les âges) 17 juin - 7 septembre ② ✎ Ⓦ
14:45 - 15:55 16 juin - 7 septembre ②		14:45 - 15:55 16 juin - 7 septembre ②		14:45 - 15:55 16 juin - 7 septembre ②		

Intensité : Basse 🔥🔥🔥 | Modérée 🔥🔥🔥 | Haute 🔥🔥🔥 | ☼ Cours extérieur | ✎ Inscription obligatoire | $ Frais supplémentaires | $N Tarifs supplémentaires pour les non membres | 🎟 Carte de réservation disponible au comptoir d'accueil 20 minutes avant le cours | Réservation en ligne | Activité offerte aux résidents de la Ville de Montréal | Ⓦ Activité offerte aux résidents de la Ville de Westmount | Activités aquatiques: Le YMCA se réserve le droit de fermer un couloir pour offrir certains cours privés - ① Indique le nombre de couloirs disponibles pour les longueurs OU le nombre de terrains disponibles | Le YMCA se réserve le droit d'annuler des cours s'il y a moins de 10 participants. Possibilité de changement d'instructeurs sans préavis. | Tous les cours de groupe sont accessibles pour les membres de 12 ans et plus. | Rendez-vous sur **ymcaquebec.org/fr/Activites-physiques-et-aquatiques** pour les descriptions de cours et pour consulter la version la plus à jour de notre programmation.

YMCA Westmount

4585 rue Sherbrooke Ouest, Westmount, Québec H3Z 1E9

Tél. : 514 931-8046

ymcaquebec.org

Activités aquatiques - Clubs de natation

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
06:30 - 07:45 Club des maîtres nageurs		06:30 - 07:45 Club des maîtres nageurs		06:30 - 07:45 Club des maîtres nageurs		
07:55 - 09:10 Club des maîtres nageurs		07:55 - 09:10 Club des maîtres nageurs		07:55 - 09:10 Club des maîtres nageurs		

Sports et loisirs - Sports

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
19:45 - 21:45 Basketball libre *Gymnase*	10:30 - 11:30 «Pickleball» *Gymnase*		10:30 - 11:30 «Pickleball» *Gymnase*	20:15 - 21:45 Soccer supervisé *Gymnase*	14:45 - 15:45 «Pickleball» *Gymnase*	12:30 - 13:25 Badminton supervisé *Gymnase*
	11:30 - 12:30 «Pickleball» *Gymnase*		11:30 - 12:30 «Pickleball» *Gymnase*		15:45 - 16:45 «Pickleball» *Gymnase*	13:30 - 14:25 Badminton supervisé *Gymnase*
	19:45 - 21:45 Volleyball supervisé *Gymnase*		19:45 - 21:45 Volleyball supervisé *Gymnase*		16:45 - 17:45 «Pickleball» *Gymnase*	14:30 - 15:25 Badminton supervisé *Gymnase*

Sports et loisirs - Gymnase Libre

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
18:30 - 19:30 Gymnase libre *Gymnase*	09:30 - 10:30 Gymnase libre *Gymnase*					

Intensité : Basse 🔥 | Modérée 🔥🔥 | Haute 🔥🔥🔥 | ☼ Cours extérieur | Inscription obligatoire | $ Frais supplémentaires | $N Tarifs supplémentaires pour les non membres | 🎟 Carte de réservation disponible au comptoir d'accueil 20 minutes avant le cours | Réservation en ligne | Activité offerte aux résidents de la Ville de Montréal | Ⓦ Activité offerte aux résidents de la Ville de Westmount | Activités aquatiques: Le YMCA se réserve le droit de fermer un couloir pour offrir certains cours privés - ① Indique le nombre de couloirs disponibles pour les longueurs OU le nombre de terrains disponibles | Le YMCA se réserve le droit d'annuler des cours s'il y a moins de 10 participants. Possibilité de changement d'instructeurs sans préavis. | Tous les cours de groupe sont accessibles pour les membres de 12 ans et plus. | Rendez-vous sur **ymcaquebec.org/fr/Activites-physiques-et-aquatiques** pour les descriptions de cours et pour consulter la version la plus à jour de notre programmation.

YMCA Westmount

4585 rue Sherbrooke Ouest, Westmount, Québec H3Z 1E9

Tél. : 514 931-8046

ymcaquebec.org

Activités pour enfants (0-12 ans)

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
16:00 - 16:55 Initiation aux sports 3-5 ans (3-5 ans) 5 juillet - 22 août ✎ $	16:30 - 17:25 Basketball 8-9 ans – Niveau 2 5 juillet - 22 août *Gymnase* ✎ $	16:20 - 17:15 Arts martiaux pour enfants (6-8 ans) 5 juillet - 22 août *Studio 2* ✎ $	16:30 - 17:25 Soccer 6-7 ans – Niveau 2 5 juillet - 22 août *Gymnase* ✎ $	17:30 - 18:25 Basketball 6-7 ans – Niveau 2 5 juillet - 22 août *Gymnase* ✎ $	13:30 - 14:25 Basketball 8-9 ans – Niveau 2 5 juillet - 22 août *Gymnase* ✎ $	11:30 - 12:25 Badminton 10-11 ans 5 juillet - 22 août *Gymnase* ✎ $
	17:30 - 18:25 Basketball 10-11 ans – Niveau 2 5 juillet - 22 août *Gymnase* ✎ $	17:20 - 18:15 Arts martiaux pour enfants (9-11 ans) 5 juillet - 22 août *Studio 2* ✎ $				

Intensité : Basse 🔥🔥🔥 | Modérée 🔥🔥🔥 | Haute 🔥🔥🔥 | ☼ Cours extérieur | ✎ Inscription obligatoire | $ Frais supplémentaires | $N Tarifs supplémentaires pour les non membres | 🎟 Carte de réservation disponible au comptoir d'accueil 20 minutes avant le cours | Réservation en ligne | Activité offerte aux résidents de la Ville de Montréal | Ⓦ Activité offerte aux résidents de la Ville de Westmount | Activités aquatiques: Le YMCA se réserve le droit de fermer un couloir pour offrir certains cours privés - ① Indique le nombre de couloirs disponibles pour les longueurs OU le nombre de terrains disponibles | Le YMCA se réserve le droit d'annuler des cours s'il y a moins de 10 participants. Possibilité de changement d'instructeurs sans préavis. | Tous les cours de groupe sont accessibles pour les membres de 12 ans et plus. | Rendez-vous sur **ymcaquebec.org/fr/Activites-physiques-et-aquatiques** pour les descriptions de cours et pour consulter la version la plus à jour de notre programmation.