

Date d'impression: 2025-05-23

Printemps 2016

De 2016-03-28 à 2016-06-19

Lundi - Vendredi : 6h - 22h
Samedi - Dimanche : 7h30 - 19h

Horaire spécial

Lundi 19 mai (Fêtes des Patriotes) : pas de cours de groupe.

HEURES D'OUVERTURE

Cours de groupe - Matinée

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
10:00 - 10:55 Pilates – ballon 2C - Nathalie	08:30 - 09:25 Yoga 2B - Christiane	09:30 - 10:25 Pilates 2B - Sara	08:30 - 09:25 Yoga 2B - Christiane	10:00 - 10:25 Cardiodanse 2C - Nathalie	10:00 - 10:55 Tonus total 2C - Micheline	10:00 - 10:45 Entraînement step 2C - Marie-Ève P.
10:00 - 10:55 Tai-chi 2B/Extérieur - Van-Tuan ⚙️	09:30 - 10:15 Cardiovélo 2A - Michel (R)	10:00 - 10:55 Conditionnement physique en douceur 2C - Alexandre	09:30 - 10:15 Cardiovélo 2A - Michel (R)	10:00 - 10:55 Qi Gong / Chi Kung 2B - Josée	10:30 - 11:25 Tai-chi 2B/Extérieur - Josée ⚙️	10:50 - 11:35 Tonus total 2C - Marie-Ève P.
	10:15 - 11:10 Tonus total 2C - Christiane	10:45 - 11:40 Pilates 2B - Sara	10:30 - 11:25 Tonus total 2C - Christiane	10:25 - 10:55 Pilates 2C - Nathalie		

ymcaquebec.org

Intensité : Basse 🔥🔥 | Modérée 🔥🔥🔥 | Haute 🔥🔥🔥 | ⚙️ Cours extérieur | ✍️ Inscription obligatoire | \$ Frais supplémentaires | \$N Tarifs supplémentaires pour les non membres | 🏠 Activité offerte aux résidents de la Ville de Montréal | 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.

Cours de groupe - Mi-journée

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
11:00 - 11:55 Pilates 2C - <i>Nathalie</i>	12:30 - 13:25 Pilates 2B - <i>Nathalie</i>	11:30 - 12:15 Cardiovélo 2A - <i>Christiane</i>	12:30 - 13:25 Pilates 2B - <i>Sasha</i>	11:00 - 11:55 Pilates 2C - <i>Nathalie</i> (R)	11:00 - 11:55 Cardiovélo 2A - <i>Omar</i> (R)	11:00 - 11:45 Cardiovélo 2A - <i>Lucie</i> (R)
12:00 - 12:55 Tonus total 2C - <i>Micheline</i>		12:00 - 12:55 Zumba® 2C - <i>Émilie</i>	14:00 - 14:55 Yoga 2B - <i>Rachel</i>		11:00 - 11:55 Zumba® 2C - <i>Micheline</i>	12:00 - 13:25 Yoga 2B - <i>Christiane</i> (R)
12:10 - 13:25 Yoga en douceur 2B - <i>Mara</i>					12:00 - 12:55 Yoga 2B - <i>Laurel</i> (R)	13:00 - 13:55 Zumba® 2C - <i>Mirna</i>
13:30 - 14:25 Yoga 2B - <i>Mara</i>					12:00 - 12:55 Entraînement Bootcamp Gym/Éxtérieur - <i>Sule</i> ⚙	13:30 - 14:25 Pilates 2B - <i>André/Violaine</i>
					12:00 - 13:15 Kickboxing 2C/Extérieur - <i>El</i> <i>Alla</i>	
					13:00 - 14:25 Yoga 2B - <i>Laurel</i> (R)	

Cours de groupe - Fin de journée

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
17:30 - 18:25 Yoga 2B - Shirley (R)	17:30 - 18:25 Zumba® 2C - Rivky	17:30 - 18:25 Tonus total 2C - Micheline	17:30 - 18:25 Yogalates 2B - André	17:30 - 18:15 Cardiovélo 2A - Renée (R)	16:45 - 18:00 Zumba® 2C - Geneviève	
18:30 - 19:25 Cardiovélo 2A - Omar (R)	17:30 - 18:25 Yogalates 2B - Violaine	18:00 - 18:55 Yoga 2B - Mara (R)	17:30 - 18:25 Entraînement Y Pump 2C - Omar	17:30 - 18:25 Zumba® 2C - Micheline		
18:30 - 19:25 Entraînement step 2C - Nathalie Gagnon	18:00 - 18:55 Entraînement Bootcamp Gym/Extérieur - Omar ⚙️	18:30 - 19:15 Cardiovélo 2A - Michel (R)	18:30 - 19:25 Cardiovélo 2A - Jean Luke (R)	18:00 - 19:25 Yoga 2B - Mara (R)		
19:00 - 20:25 Capoeira Gym - Colette	18:30 - 19:15 Cardiovélo 2A - Lucie (R)	18:30 - 19:25 Zumba® 2C - Sophie/Mélonne	18:30 - 19:25 Hip-hop 2B - Sasha	19:00 - 20:25 Capoeira 2C - Colette		
19:30 - 20:25 Yoga 2B - Christiane (R)	18:30 - 19:25 Tai-chi 2B/Extérieur - Josée ⚙️	19:00 - 20:15 Yoga en douceur 2B - Mara	19:00 - 19:55 Entraînement Bootcamp Gym/Extérieur - Sule ⚙️			
	18:30 - 19:25 Entraînement Y Pump 2C - Mélonne					
	19:30 - 20:25 Kickboxing 2C - El Alla					

Cours de groupe - ancien - Matinée

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
			09:30 - 11:00 Marche nordique Parc du Mont-Royal - Marie-Ève P. ⚙️✍️			

Cours de groupe - ancien - Mi-journée

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
			12:00 - 12:45 Entraînement Step Intervalles 2C - Marie-France			

Cours de groupe - ancien - Fin de journée

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
				16:30 - 17:55 Méditation 2B - Dodik		

Activités physiques et aquatiques - Entraînement en petits groupes

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
	07:00 - 08:00 Triathlon - Course à pied Extérieur - Ronald	07:30 - 08:15 TRX® Circuit 2C - Alexandre ✍️\$	18:30 - 19:30 Triathlon - Course à pied Extérieur - Ronald	12:00 - 12:45 Entraînement fonctionnel 2C - Bénédicte ✍️\$		
	12:00 - 12:45 Entraînement fonctionnel 2C - Alexandre ✍️\$					

Activités aquatiques - Aquaforme

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
09:00 - 09:55 Aquaforme <i>Piscine - Imen</i> (R)	09:00 - 09:55 Aquaforme <i>Piscine - Imen</i> (R)	09:00 - 09:55 Aquaforme <i>Piscine - Josée</i> (R)	09:00 - 09:55 Aquaforme <i>Piscine - Valérie</i> (R)	09:00 - 09:55 Aquaforme <i>Piscine - Fanny</i> (R)	12:00 - 12:55 Aquaforme <i>Piscine - Valérie</i> (R)	12:00 - 12:55 Aquaforme <i>Piscine - Johanie</i> (R)
19:00 - 19:55 Aquaforme <i>Piscine - Julia</i> (R)		19:00 - 19:55 Aquaforme <i>Piscine - Veronica</i> (R)		10:00 - 10:45 Aqua parent-bébé <i>Piscine - Camille</i> /		

Activités aquatiques - Longueurs

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
07:00 - 08:55 ④	07:00 - 08:55 ④	07:00 - 08:55 ④	07:00 - 08:55 ④	08:00 - 08:55 ④	13:00 - 13:55 ④	13:00 - 13:55 ④
11:00 - 12:55 ④		17:00 - 17:55 ④				
21:00 - 21:55 ④	21:00 - 21:55 ④	20:00 - 20:55 ④	21:00 - 21:55 ④	20:00 - 20:55 ④		
		21:00 - 21:55 ④		21:00 - 21:55 ④		

Activités aquatiques - Bains libres

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
15:00 - 16:25 ②	15:00 - 16:25 ②	15:00 - 16:25 ②	15:00 - 16:25 ②	15:00 - 16:25 ①	15:30 - 16:55 ①	15:30 - 16:55 ①

Activités aquatiques - Clubs de natation

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
16:30 - 19:00 Club de natation <i>Piscine</i> /\$	16:30 - 20:00 Club de natation <i>Piscine</i> /\$	16:30 - 19:00 Club de natation <i>Piscine</i> /\$	16:30 - 20:00 Club de natation <i>Piscine</i> /\$			
20:00 - 21:00 Entraînement de natation pour ados <i>Piscine</i> /\$						

Activités aquatiques - Triathlon - Natation

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
	20:00 - 20:55 Triathlon - Natation <i>Piscine - Oliver</i> ✍			07:00 - 07:55 Triathlon - Natation <i>Piscine - Oliver</i> ✍		18:00 - 18:55 Triathlon - Natation <i>Piscine</i> ✍

Sports et loisirs - Sports

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
20:30 - 22:30 Basket-ball libre (18+) Gym			17:30 - 18:45 Soccer libre Gym		17:15 - 19:15 Basket-ball libre (18+) Gym	

Sports et loisirs - Gymnase Libre

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
07:00 - 08:55 Gymnase libre Gym	08:00 - 08:55 Gymnase libre Gym	08:00 - 10:55 Gymnase libre Gym				

Activités physiques et aquatiques - Activités parent-bébé et famille

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
				10:00 - 10:45 Aqua parent- bébé <i>Piscine - Camille</i> ✍		

Activités pour jeunes (12 ans et +)

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
16:15 - 17:25 Hip Hop pour ados 2C - Jordan	16:15 - 17:25 Boxe pour ados 2C - Mathieu	16:30 - 17:45 Entraînement Bootcamp pour ados Zone Jeunesse	16:15 - 17:25 Soccer libre pour ados Zone Jeunesse	16:30 - 18:25 Soccer libre pour ados Zone Jeunesse - Ahmad		
16:30 - 18:00 Entraînement Bootcamp pour ados Zone Jeunesse				18:30 - 20:25 Basketball pour ados Zone Jeunesse - Anthony		
20:00 - 21:00 Entraînement de natation pour ados Piscine						

Programmes à l'enfance (0 - 12 ans) - Haltes-garderies

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
09:00 - 13:00 Haltes-garderies 3A-3B	09:00 - 13:00 Haltes-garderies 3A-3B	09:00 - 13:00 Haltes-garderies 3A-3B	09:00 - 13:00 Haltes-garderies 3A-3B	09:00 - 17:00 Haltes-garderies 3A-3B		

Activités pour enfants (0-12 ans)

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
10:00 - 11:00 Préscogym Gym	09:30 - 11:30 Les bouts d'choux 2B/Gym	09:30 - 10:30 Préscogym Gym	09:30 - 11:30 Les bouts d'choux 2B/Gym	09:00 - 10:00 Musique et mouvement 3D	09:00 - 12:00 Club Fin de semaine 3D/Gym - Christopher	09:00 - 10:00 Karaté pour enfants Gym - Andrei
18:00 - 18:55 Hockey cosom pour enfants Gym - Laurent	16:30 - 18:00 Soccer pour enfants 3D/Gym					