



Date d'impression: 2025-05-23

Printemps 2016

De 2016-03-28 à 2016-06-19

HEURES D'OUVERTURE

Lundi - Vendredi : 7h - 21h

Samedi - Dimanche : 9h - 21h

Horaire spécial

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

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 - Matinée

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
06:30 - 07:30 Cardiovélo Studio 2 - Boyana	06:30 - 07:30 Yoga Studio 3 - à venir TBA (R)	06:30 - 07:30 Cardiovélo Studio 2 - Serge	06:30 - 07:15 Entraînement par intervalles Studio 1 - Marc	06:30 - 07:15 Cardiovélo Studio 2 - Mary	08:30 - 09:30 Cardiovélo Studio 2 - Olga/Randall	09:00 - 10:10 Cardiovélo Studio 2 - Joe
08:30 - 09:30 Cardiovélo Studio 2 - Olga	06:30 - 07:15 Entraînement Y Pump Studio 1 - Patrick	09:00 - 10:00 Yoga Studio 3 - Lori (R)	09:00 - 09:45 Cardiovélo Studio 2 - Neil	06:30 - 07:30 Yoga Studio 3 - Suzanne (R)	08:30 - 09:30 Entraînement step Studio 1 - Dagmar	09:00 - 09:55 Zumba® Studio 1 - Preetha
09:00 - 10:15 Yoga Studio 3 - Kathy (R)	09:00 - 09:45 Cardiovélo Studio 2 - Marc	09:05 - 09:55 Cardiovélo Studio 2 - Olga	09:00 - 09:55 Entraînement par intervalles Studio 1 - Jenn	09:00 - 09:55 Pilates Studio 3 - Donna W. (R)	08:50 - 09:50 Yoga Studio 3 - Vinnie (R)	09:00 - 10:30 Yoga athlétique (12 ans et plus) Studio 3 - Josey/Joanna (R)
09:00 - 09:55 Entraînement step Studio 1 - Patricia	09:00 - 09:55 Yoga Studio 3 - Joanna (R)	09:05 - 10:00 Entraînement step Studio 1 - Nancy E.	10:05 - 11:05 Zumba® Gym 2 - Lisbeth	09:00 - 10:00 Entraînement Y Pump Studio 1 - Jennifer Tanis	09:45 - 10:45 Circuit athlétique Studio 1 - Leslie- Ann	10:00 - 10:30 Entraînement step Studio 1 - Cheryl
10:00 - 10:55 Cardiotonus en douceur Studio 1 - Lynn	09:00 - 09:55 Tonus total Studio 1 - Jenn	10:05 - 11:00 Cardiotonus en douceur Studio 1 - Tanis	10:10 - 11:10 Yoga Studio 3 - Anne (R)	10:05 - 11:05 Yoga Studio 3 - Stéphanie (R)	10:00 - 11:15 Yoga Studio 3 - Anne (R)	
10:30 - 11:30 Pilates Studio 3 - Victoria D. (R)	10:05 - 11:05 Zumba® Gym 2 - Katie	10:15 - 11:15 Yoga Studio 3 - Nancy E. (R)		10:05 - 11:05 Cardiotonus Studio 1 - à venir TBA	10:30 - 11:15 Cardiovélo Studio 2 - Rita/Laura	
	10:05 - 11:20 Yoga – méditation Studio 3 - Debra (R)					

Intensité : Basse 🔥🔥 | Modérée 🔥🔥🔥 | Haute 🔥🔥🔥 | ⚙️ Cours extérieur | ✍️ Inscription obligatoire | 💰 Frais supplémentaires | 🏠 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 Tonus en douceur <i>Studio 1 - Diana</i>	11:30 - 12:30 Yoga sur chaise <i>Studio 3 - Vinnie</i> (R)	11:05 - 12:00 Tonus en douceur <i>Studio 1 - Anne D.</i>	11:30 - 12:30 Yoga sur chaise <i>Studio 3 - Anne</i> (R)	11:15 - 12:00 Étirements <i>Studio 1 - Lesley M.</i>	11:00 - 12:00 Zumba® <i>Studio 1 - Silvia</i>	
12:00 - 13:00 Zumba® <i>Studio 1 - Alexandra</i>	14:00 - 15:15 Yoga en douceur <i>Studio 1 - Sharon</i> (R)	14:00 - 15:00 Tai-chi <i>Studio 1 - Judy</i> / \$N	12:10 - 12:55 Tonus total <i>Studio 1 - Lori</i>	12:10 - 12:55 Essentrics® <i>Studio 3 - Kadejah</i>		
12:10 - 12:55 Yoga <i>Studio 3 - Crystal</i> (R)			14:00 - 15:15 Yoga en douceur <i>Studio 1 - Sharan</i> (R)			

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 - Fin de journée**

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
17:15 - 18:10 Circuit athlétique Studio 1 - Leslie-Ann	15:25 - 16:25 Tai-chi Studio 1 - Judy	17:10 - 18:15 Entraînement Y Pump Studio 1 - Laurie	18:00 - 18:55 Yoga prénatal Studio 3 - Sharan (R) \$N	16:55 - 17:40 Entraînement Y Pump Studio 1 - Laurie		16:00 - 17:00 Cardiotonus Studio 1 - Lynn
17:45 - 18:55 Cardiovélo Studio 2 - Joe	17:45 - 18:45 Cardiovélo Studio 2 - Ashley	17:45 - 18:55 Pilates Studio 3 - Orly (R)	19:05 - 20:05 Zumba® Studio 1 - Sandra	17:45 - 18:55 Cardiovélo Studio 2 - Joe		
17:45 - 18:55 Pilates Studio 3 - Orly (R)	17:55 - 18:55 Yoga Studio 3 - Suzanne (R)	18:00 - 19:00 Cardiovélo Studio 2 - Randall/Mary	19:05 - 20:20 Yoga Studio 3 - Suzanne (R)	17:45 - 18:40 Zumba® Studio 1 - Patrick		
18:15 - 19:15 Entraînement Bootcamp (12 ans et plus) Studio 1 - Veronica	18:05 - 18:55 Tonus total Studio 1 - Deborah	18:20 - 19:20 Entraînement step Studio 1 - Dagmar				
19:05 - 20:20 Yoga Studio 3 - Elishia (R)	19:00 - 20:00 Zumba® Gym 2 - Lisbeth	19:00 - 20:15 Yoga Studio 3 - Kathy (R)				
19:30 - 20:30 Zumba® Studio 1 - Donna M.	19:00 - 20:15 Yoga Studio 3 - Sophie (R)	19:15 - 20:08 Cardiovélo Studio 2 - Serge				

Cours de groupe - ancien - Matinée

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
	10:30 - 11:30 Cardio Vélo Parent-bébé Studio 2 - Christine BB / \$N	10:30 - 11:30 Entraînement par intervalles parent-bébé Gym 2 - Lesley M. BB / \$N			08:30 - 10:00 Aïkido Gym 1 - Marty	

Cours de groupe - ancien - Fin de journée

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
	18:30 - 20:00 Aïkido Gym 1 - Marty		19:30 - 21:00 Aïkido Gym 2 - Marty			

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.



Activités physiques et aquatiques - Entraînement en petits groupes

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
						11:30 - 12:30 Introduction au yoga Studio 3 - Lori L. / \$

Activités aquatiques - Aquaforme

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
09:00 - 09:55 Aquaforme Piscine - Kim	09:00 - 09:55 Aquaforme Piscine - Mirella	09:00 - 09:55 Aquaforme Piscine - Lesley M.	09:00 - 09:55 Aquaforme Piscine - Donna W.	09:00 - 09:55 Aquaforme Piscine - Jaclyne	08:00 - 08:55 Aquaforme Piscine - Barbara/Jaclyne/Nga	
10:00 - 10:55 Aquaforme Piscine - Donna W.	10:00 - 10:55 Aquaforme Piscine - Sandy	13:00 - 13:45 Aqua-arthrite Piscine - Caroline	18:00 - 18:55 Aqua bootcamp Piscine - Katherine	10:00 - 10:55 Aquaforme Piscine - Sandy		
13:00 - 13:45 Aqua-arthrite Piscine - Donna L.	17:30 - 18:10 Aqua prénatal Piscine - Donna L. / \$N	17:30 - 18:25 Aquaforme Piscine - Carolynn		11:00 - 11:55 Aqua parent-bébé Piscine - Sandy / \$N		
17:30 - 18:25 Aqua bootcamp Piscine - Jaclyne	18:15 - 19:10 Aquaforme Piscine - Jaclyne			13:15 - 14:00 Aqua-arthrite Piscine - Jaclyne		

Activités aquatiques - Longueurs

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
06:30 - 08:55 ③	06:30 - 08:55 ③	06:30 - 08:55 ③	06:30 - 08:55 ③	06:30 - 08:55 ③	07:00 - 07:55 ③	07:00 - 08:55 ③
11:00 - 12:55 ③	11:00 - 15:55 ③	11:00 - 12:55 ③	10:00 - 15:55 ③	12:00 - 13:10 ③		16:00 - 16:55 ①
14:00 - 15:55 ②	16:00 - 17:25 ①	14:00 - 15:55 ③	16:00 - 17:55 ①	14:00 - 15:25 ③		
14:00 - 15:55 Longueurs (65+) ① /	19:15 - 21:25 ①	16:00 - 17:25 ①	20:30 - 21:25 ①			
16:00 - 17:25 ①		20:30 - 21:25 ①				

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.



Activités aquatiques - Bains libres

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
		18:30 - 20:30 ③			14:30 - 16:00 ③	14:30 - 16:00 ③

Activités aquatiques - Triathlon - Natation

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
	19:15 - 20:15 Triathlon - Natation Piscine ② \$N					

Sports et loisirs - Sports

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
09:50 - 10:40 Squash - clinique (femmes) (18 ans et plus) /	11:00 - 13:30 Badminton supervisé (18+) Gym 1 ②	18:30 - 20:00 Soccer supervisé Gym 1 & 2	11:00 - 13:30 Badminton supervisé (18+) Gym 1 ②		14:00 - 14:50 Squash - Clinique (8 à 11 ans) /	10:00 - 11:00 Badminton supervisé (18+) Gym 1 & 2 ③
10:40 - 11:30 Squash - clinique (femmes) (18 ans et plus) /	19:00 - 19:50 Squash - Clinique /	20:00 - 22:30 Badminton supervisé (18+) Gym 1 & 2 ④	18:30 - 21:00 Volleyball supervisé Gym 1 ①		14:00 - 14:50 Squash - clinique (8-11) /	11:00 - 13:00 Badminton supervisé (18+) Gym 1 & 2 ④
18:30 - 20:00 Soccer supervisé Gym 1 & 2	20:00 - 22:30 Badminton supervisé (18+) Gym 1 & 2 ④		21:00 - 22:30 Basketball supervisé Gym 1 & 2		14:50 - 15:40 Squash - Clinique /	16:30 - 18:00 Hockey cosom supervisé Gym 1 & 2
19:00 - 19:50 Squash - Clinique /					14:50 - 15:40 Squash - clinique (12-17) /	18:00 - 19:30 Soccer supervisé Gym 1 & 2
20:00 - 22:30 Volleyball supervisé Gym 1 ①					17:30 - 19:30 Badminton supervisé (18+) Gym 1 ②	
20:00 - 22:30 Volleyball supervisé Gym 2 ①						

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.



Activités physiques et aquatiques - Activités parent-bébé et famille

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
	10:30 - 11:30 Cardio Vélo Parent-bébé Studio 2 - Christine BB / \$N	10:30 - 11:30 Entraînement par intervalles parent-bébé Gym 2 - Lesley M. BB / \$N		11:00 - 11:55 Aqua parent- bébé Piscine - Sandy / \$N	12:30 - 14:00 Gymnase libre famille Gym 2	10:00 - 11:00 Badminton famille Gym 1 ①
					17:30 - 19:30 Badminton famille Gym 2 ②	

Activités pour jeunes (12 ans et +)

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
16:00 - 17:30 Basketball pour ados Gym 2	16:00 - 18:45 Basketball pour ados Gym 2	16:00 - 17:30 Basketball pour ados Gym 2	16:00 - 17:30 Basketball pour ados Gym 1 & 2	17:30 - 18:30 Volleyball pour ados Gym 1	14:00 - 15:00 Zone jeunesse Gym 1 /	09:00 - 10:00 Badminton pour ados Gym 2 / \$N
	16:00 - 17:00 Zone jeunesse Gym 1 /	16:00 - 17:30 Zone jeunesse Gym 1 /	20:15 - 21:15 Boxe pour ados Studio 1 - Shady	19:30 - 22:30 Soirée d'ados Gym 1 & 2 / \$	20:00 - 22:30 Soirée d'ados Studio 1 / \$	

Programmes à l'enfance (0 - 12 ans) - Programmes après-école

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
				17:00 - 19:00 Programme après l'école : Y- Pod Gym 2 /		

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

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
08:30 - 12:00 Haltes-garderies \$						

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.



Activités pour enfants (0-12 ans)

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
17:30 - 18:30 Soccer (6-11) Gym 1 & 2 / \$N	17:00 - 18:00 Arts martiaux pour enfants Gym 1 / \$N	17:30 - 18:30 Soccer (6-11) Gym 1 & 2 / \$N	17:30 - 18:30 Basket-ball (6-11) Gym 2 / \$N		09:00 - 12:00 Club Fin de semaine \$	09:00 - 10:00 Badminton pour enfants Gym 1 / \$N
	18:00 - 19:00 Arts martiaux pour enfants Gym 1 / \$N		18:30 - 19:30 Basket-ball (6-11) Gym 2 / \$N		10:30 - 11:30 Arts martiaux pour enfants Gym 1 / \$N	
					11:30 - 12:30 Hockey cosom pour enfants Gym 2 / \$N	
					11:30 - 12:30 Arts martiaux pour enfants Gym 1 / \$N	
					14:00 - 14:50 Squash - clinique (8-11) /	

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.