

Date d'impression: 2025-08-02

Hiver 2017 De 2017-01-09 à 2017-03-26

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

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	07:00 - 07:45 Tonus total 2C - Mary	07:30 - 07:55 Étirements 2C - Mélonne	07:00 - 07:45 Cardiovélo 2A - Omar (R)	10:00 - 10:55 Tonus total 2C - Micheline	10:00 - 10:45 Entraînement step 2C - Marie-Ève P.
10:00 - 10:55 Taï-chi 2B - Van-Tuan	09:30 - 10:15 Cardiovélo 2A - Michel (R)	09:30 - 10:25 Pilates 2B - Sara	08:30 - 09:25 Yoga 2B - Christiane	10:00 - 10:25 Cardiodanse 2C - Nathalie	10:30 - 11:25 Taï-chi 2B - Josée	10:50 - 11:35 Tonus total 2C - Marie-Ève P.
	10:20 - 11:15 Tonus total 2C - Christiane	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		
		10:45 - 11:40 Pilates 2B - Sara (R)	10:20 - 11:15 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> (R)	12:30 - 13:25 Pilates 2B - <i>Nathalie</i>	11:30 - 12:15 Cardiovélo 2A - <i>André T.</i> (R)	12:30 - 13:25 Pilates 2B - <i>Violaine</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)
12:10 - 13:25 Yoga en douceur 2B - <i>Mara</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>	11:45 - 12:40 Essentrics® 2C - <i>Geneviève</i>
13:30 - 14:25 Yoga 2B - <i>Mara</i>					12:00 - 12:55 Entraînement Bootcamp Gym - <i>Billie</i>	12:00 - 13:25 Yoga 2B - <i>Christiane</i> (R)
					12:00 - 13:15 Kickboxing 2C - <i>El Alla</i>	12:45 - 14:00 Zumba® 2C - <i>Geneviève</i>
					12:00 - 12:55 Yoga 2B - <i>Laurel</i> (R)	13:30 - 14:25 Pilates 2B - <i>André</i> B./ <i>Violaine</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 Entraînement par intervalles 2C - Mélonne	17:30 - 18:25 Zumba® 2C - Rivky	17:30 - 18:25 Tonus total 2C - Micheline	17:30 - 18:25 Yogalates 2B - André B.	17:30 - 18:25 Zumba® 2C - Micheline		
17:30 - 18:25 Yoga 2B - Claire (R)	18:00 - 18:55 Entraînement Bootcamp Gym - Omar	18:00 - 18:55 Yoga 2B - Mara (R)	18:30 - 19:25 Cardiovélo 2A - Omar (R)	18:00 - 19:25 Yoga 2B - Mara (R)		
18:30 - 19:25 Cardiovélo 2A - Jean Luke (R)	18:30 - 19:15 Cardiovélo 2A - Brigitte (R)	18:30 - 19:15 Cardiovélo 2A - Michel (R)	19:00 - 19:55 Entraînement Bootcamp Gym - Marie-Ève P.	19:00 - 20:25 Capoeira 2C - Colette		
18:30 - 19:25 Entraînement step 2C - Nathalie Gagnon	18:30 - 19:25 Entraînement Y Pump 2C - Mélonne	18:30 - 19:25 Conditionnement physique pré et postnatal 2C - Mélonne / \$N	19:30 - 20:25 Zumba® 2C - Mirna			
19:00 - 20:25 Capoeira Gym - Colette	18:30 - 19:25 Tai-chi 2B - Josée	18:30 - 19:25 Zumba® Gym - Ginett/Sophie				
19:30 - 20:25 Yoga 2B - Jacky (R)	19:30 - 20:25 Kickboxing 2C - El Alla	19:00 - 20:15 Yoga en douceur 2B - Mara				

Cours de groupe - ancien - Matinée

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
			07:00 - 07:25 Tabata 2C - Mélonne			
			09:30 - 11:00 Marche nordique Parc du Mont-Royal - Marie-Ève P. 			

Cours de groupe - ancien - Fin de journée

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
	19:30 - 21:00 Méditation 2B - Dodik	19:30 - 20:45 Triathlon - Cardio Vélo 2A - Marise (R)				

Activités physiques et aquatiques - Entraînement en petits groupes

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
	07:00 - 08:00 Triathlon - Course à pied <i>Extérieur - Ronald</i>	12:00 - 12:45 Étirements avec rouleau (10 semaines) <i>2B - Sara</i>	18:30 - 19:30 Triathlon - Course à pied <i>Extérieur - Ronald</i>	12:00 - 12:45 TRX® (10 semaines) <i>2C - Bénédicte</i>		
	☼	✍️\$	☼	✍️\$		
		17:30 - 18:15 Y HIT (18 ans et +) <i>Gym - Omar</i>				
		✍️\$				
		19:30 - 20:15 SUP Yoga <i>Piscine - Andréane</i>				
		④ ✍️\$				

Activités aquatiques - Aquaforme

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
09:00 - 09:55 Aquaforme <i>Piscine - Valérie</i> (R)	09:00 - 09:55 Aquaforme <i>Piscine - Imen</i> (R)	09:00 - 09:55 Aquaforme <i>Piscine - Marie- France</i> (R)	10:00 - 10:55 Aquaforme <i>Piscine - Valérie</i> (R)	09:00 - 09:55 Aquaforme <i>Piscine - Imen</i> (R)	12:00 - 12:55 Aquaforme <i>Piscine - Valérie</i> (R)	12:00 - 12:55 Aquaforme <i>Piscine - Marine</i> (R)
18:30 - 19:15 Aquaforme <i>Piscine - Marine</i> (R)		18:30 - 19:15 Aquaforme <i>Piscine - Imen</i> (R)				

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 - 14:25 ④	13:00 - 14:25 ④
11:00 - 12:25 ④	11:00 - 12:55 ④	11:00 - 12:25 ④	11:00 - 12:25 ④	11:00 - 12:25 ④		17:00 - 17:55 ④
15:00 - 15:55 ④	21:00 - 21:55 ④	15:00 - 15:55 ④				
19:15 - 20:30 ②		20:30 - 21:55 ④				
20:30 - 21:55 ④						

Activités aquatiques - Bains libres

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
	15:00 - 16:25 ②			15:00 - 16:25 ①		14:30 - 16:55 ☼

Activités aquatiques - Clubs de natation

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
16:15 - 18:30 Club de natation (5 - 18 ans) <i>Piscine</i> /\$	16:30 - 20:00 Club de natation (5 - 18 ans) <i>Piscine</i> /\$	16:15 - 18:30 Club de natation (5 - 18 ans) <i>Piscine</i> /\$	16:30 - 19:00 Club de natation (5 - 18 ans) <i>Piscine</i> /\$			
19:30 - 20:30 Entraînement de natation pour ados <i>Piscine - Marine</i> ②/\$						

Activités aquatiques - Triathlon - Natation

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
	20:00 - 20:55 Triathlon - Natation (18 ans et plus) <i>Piscine - Oliver</i>			07:00 - 07:55 Triathlon - Natation (18 ans et plus) <i>Piscine - Oliver</i>		18:00 - 18:55 Triathlon - Natation (18 ans et plus) <i>Piscine</i>

Sports et loisirs - Sports

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
20:30 - 22:30 Basketball supervisé <i>Gym - Éric/David</i>			17:30 - 18:55 Soccer supervisé (18 ans et plus) <i>Gym - Junior</i>	18:30 - 20:25 Basketball pratique (15-17 ans) <i>Gym - Anthony / Raza</i>	17:15 - 19:15 Basketball supervisé <i>Gym - Éric/David</i>	

Activités pour jeunes (12 ans et +)

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
19:30 - 20:30 Entraînement de natation pour ados <i>Piscine - Marine</i> ② / \$		16:30 - 18:00 Basketball pour ados <i>Gym - Amandine</i>	16:30 - 18:00 Danse pour ados <i>2B - Jordan</i>	16:30 - 18:25 Soccer libre pour ados <i>Gym - Raphael</i>	14:30 - 16:00 Musculation pour ados <i>Salle d'entraînement - Dice</i> /	
		16:30 - 18:00 Atelier cuisine pour ados <i>Zone Jeunesse - Garry</i>		17:30 - 18:30 Soirée de filles <i>Zone Jeunesse - Dahana</i>	16:30 - 18:00 Atelier vidéo <i>Zone Jeunesse - Jean-Philippe</i>	
				18:30 - 20:25 Basketball pratique (15-17 ans) <i>Gym - Anthony / Raza</i> /		

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

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
	16:00 - 17:30 Aide aux devoirs <i>Zone Jeunesse - Sylvie</i> /		16:00 - 17:30 Aide aux devoirs <i>Zone Jeunesse - Anne</i> /			

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

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
09:30 - 13:30 Haltes-garderies (6 mois - 6 ans) <i>3A-3B - Caroline</i> / \$	09:30 - 13:30 Haltes-garderies (6 mois - 6 ans) <i>3A-3B - Shaina</i> / \$	09:30 - 13:30 Haltes-garderies (6 mois - 6 ans) <i>3A-3B - Caroline</i> / \$	09:30 - 13:30 Haltes-garderies (6 mois - 6 ans) <i>3A-3B - Shaina</i> / \$	09:30 - 16:30 Haltes-garderies (6 mois - 6 ans) <i>3A-3B - Caroline/Shaina</i> / \$		

Activités pour enfants (0-12 ans)

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
16:00 - 17:30 Soccer pour enfants (3-5 ans) Gym - Sofian/Louis / \$	08:30 - 09:30 Préscogym (2-5 ans) Gym - Kseniya / \$	16:30 - 18:00 Exploration de la nature 3A-3B/Gym / \$	08:30 - 09:30 Musique (3-5 ans) 3D - Kseniya / \$	16:30 - 17:30 Percussions Corporelles 3D - Flora/Mélonne / \$	10:30 - 12:30 Zone 10-11 (10-11 ans) 7 janvier - 26 mars Zone Jeunesse - Lucie/Nadia	09:00 - 10:00 Karaté pour enfants (6 - 11 ans) Gym - Andrei / \$N
	09:30 - 11:30 Les bouts d'choux (1-4 ans) 2B/Gym - Kseniya / \$		09:30 - 11:30 Les bouts d'choux (1-4 ans) 2B/Gym - Kseniya / \$			10:00 - 11:00 Basketball pour enfants (6 - 11 ans) Gym - Sofian / \$N
	16:30 - 17:30 Athlétisme (6-11 ans) Gym - Sofian / \$N		16:25 - 17:25 Soccer pour enfants (6 - 11 ans) Gym - Sofian / \$N			