YMCA Cartierville

11885 boul. Laurentien, Cartierville, Québec H4J 2R5
Tél. : 514 313-1047
ymcaquebec.org

Date d'impression: 2025-09-12

Hiver 2018

De 2018-01-08 à 2018-03-25

HEURES D'OUVERTURE

Lundi - Vendredi : 6h - 22h
Samedi - Dimanche : 7h30 - 19h30
Horaire spécial
Lundi 1er septembre (Fête du Travail) : pas de cours de groupe
Lundi 13 octobre (Action de grâce) : pas de cours de groupe
Du 25 août au 14 septembre 2025 : fermeture piscine

FERMETURE DE PISCINE Du 25 août au 14 septembre 2025

Cours de groupe - Matinée

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
07:15 - 08:10 Yoga *Studio 2 - Claire*	09:05 - 09:50 Cardiochoréo *Studio 2 - Monika*	07:15 - 08:10 Yoga *Studio 2 - Claire*	08:00 - 09:00 Pilates *Studio 2 - Orsola*	09:05 - 09:55 Tonus total *Studio 2 - Jenny*	08:30 - 09:45 Yoga – méditation *Studio 2 - Maggie*	09:00 - 10:00 Yoga athlétique *Studio 2 - Maggie*
08:30 - 09:30 Cardiodanse *Studio 2 - Wanda*	09:15 - 10:00 Cardiovélo (8 ans + avec parents) *Studio 1B - Cathy* BB (R)	09:05 - 10:00 Zumba® *Studio 2 - Carla* (R)	09:05 - 09:50 Cardiochoréo *Studio 2 - Leina*	09:30 - 10:15 Cardiovélo *Studio 1B - Christine A.* (R)	10:00 - 11:00 Cardiovélo endurance *Studio 1B - François* (R)	09:15 - 10:00 Cardiovélo *Studio 1B - Violette* (R)
10:00 - 11:00 Yogalates *Studio 3 - Leila G.*	09:15 - 10:00 Cardiovélo *Studio 1B - Cathy*	10:05 - 10:55 Étirements en douceur *Studio 3 - À venir / TBA* BB	10:00 - 10:55 Tonus en douceur *Studio 2 - Bridget*	10:05 - 11:05 Essentrics® *Studio 2 - Louise*		10:10 - 11:10 Pilates *Studio 2 - Hooma*
10:05 - 10:55 Étirements en douceur *Studio 2 - Isabel* BB	10:00 - 10:55 Tonus en douceur *Studio 2 - Jenny*	10:05 - 10:50 Force du tronc et abdos *Studio 2 - Carla*				10:15 - 11:15 Zumba® *Studio 3 - Rosario* (R)

Intensité : Basse | Modérée | Haute | Cours extérieur | BB Bébés bienvenus | Inscription obligatoire | $ Frais supplémentaires |

Carte de réservation disponible au comptoir d'accueil 20 minutes avant le cours | Réservation en ligne | $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.

YMCA Cartierville

11885 boul. Laurentien, Cartierville, Québec H4J 2R5

Tél. : 514 313-1047

ymcaquebec.org

Cours de groupe - Mi-journée

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
11:10 - 11:55 Entraînement step tonus *Studio 2 - Leila G.*	11:10 - 11:55 Zumba® *Studio 2 - Sun* (R)	11:00 - 12:15 Yoga – méditation *Studio 3 - Nadine*	11:05 - 12:05 Taï-chi *Studio 2 - Roger*	11:15 - 12:45 Danse en ligne *Studio 2 - Jocelyne*	11:10 - 12:10 Taï-chi *Studio 2 - Roger*	
12:00 - 12:45 Cardiovélo *Studio 1B - Serge* (R)	12:00 - 13:00 Yoga athlétique *Studio 3 - Victoria*	12:00 - 12:45 Cardiovélo *Studio 1B - Valerie* (R)	12:00 - 13:00 Yoga *Studio 3 - Shirley*	12:00 - 12:45 Cardiovélo + Pilates *Studio 1B - Orsola* BB (R)	11:30 - 12:15 Cardiovélo HIIT *Studio 1B - À venir / TBA* (R)	
12:15 - 13:00 STRONG Nation® *Studio 2 - Laurie*	12:15 - 13:00 Tonus total *Studio 2 - Louise* BB	12:15 - 13:00 Tonus total *Studio 2 - Hooma* BB	12:15 - 13:00 Zumba® *Studio 2 - Laurie* (R)	13:05 - 14:05 Pilates – ballon *Studio 2 - Orsola*	12:15 - 13:00 Qi Gong / Chi Kung *Studio 2 - Christine D.* BB	

Intensité : Basse 🔥 | Modérée 🔥🔥 | Haute 🔥🔥🔥 | ☼ Cours extérieur | BB Bébés bienvenus | ✎ Inscription obligatoire | $ Frais supplémentaires | 🎟 Carte de réservation disponible au comptoir d'accueil 20 minutes avant le cours | Réservation en ligne | $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.

YMCA Cartierville
11885 boul. Laurentien, Cartierville, Québec H4J 2R5
Tél. : 514 313-1047
ymcaquebec.org

Cours de groupe - Fin de journée

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
17:30 - 18:15 Cardiovélo (8 ans + avec parents) *Studio 1B - Evelyn* BB (R)	18:00 - 18:30 Entraînement step *Studio 2 - Cheryl*	17:30 - 18:15 Tonus total *Studio 2 - Sabrina* BB	17:35 - 18:25 Tonus total *Studio 2 - Karine/Afrodite* BB	17:30 - 18:30 Baladi *Studio 2 - Leila N.*		
17:30 - 18:15 « POUND® » *Studio 2 - Line*	18:30 - 19:15 Cardiovélo (8 ans + avec parents) *Studio 1B - Patricia* BB (R)	18:20 - 19:10 Cardiodanse *Studio 2 - Mia*	18:15 - 19:00 Zumba® famille (0-11 ans avec parents) *Studio 3 - Soumia* BB	18:35 - 19:30 Cardiochoréo *Studio 2 - Fatiha*		
17:30 - 18:15 Cardiovélo *Studio 1B - Evelyn*	18:30 - 19:15 Pilates *Studio 3 - Nadine*	18:30 - 19:15 Cardiovélo HIIT *Studio 1B - Maggie* (R)	18:30 - 19:25 Entraînement step *Studio 2 - Pierre*	19:35 - 20:35 Yoga vinyasa *Studio 2 - Jaime*		
18:30 - 19:15 Cardiovélo HIIT *Studio 1B - Maya* (R)	18:30 - 19:15 Cardiovélo *Studio 1B - Patricia*	19:15 - 20:15 Zumba® *Studio 3 - Laurie* (R)	19:30 - 20:30 Pilates (8 ans + avec parents) *Studio 3 - Hooma* BB			
18:30 - 19:30 Yoga *Studio 2 - Victoria*	18:35 - 19:10 Cardioboxe *Studio 2 - Cheryl*	19:20 - 20:05 Tonus total *Studio 2 - À venir / TBA*	19:30 - 20:30 Pilates *Studio 3 - Hooma*			
18:30 - 19:10 Zumba® famille (0-11 ans avec parents) *Studio 3 - Soumia* BB	19:15 - 20:00 Entraînement Bootcamp *Studio 2 - Boyana/Camille*		19:35 - 20:30 Entraînement Bootcamp *Studio 2 - Marie-Eve*			
19:15 - 20:15 Zumba® *Studio 3 - Rosario* (R)	19:20 - 20:20 Yoga *Studio 3 - Nadine*					

Intensité : Basse 🔥 | Modérée 🔥🔥 | Haute 🔥🔥🔥 | ☼ Cours extérieur | BB Bébés bienvenus | Inscription obligatoire | $ Frais supplémentaires | 🎟 Carte de réservation disponible au comptoir d'accueil 20 minutes avant le cours | Réservation en ligne | $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.

YMCA Cartierville
11885 boul. Laurentien, Cartierville, Québec H4J 2R5
Tél. : 514 313-1047
ymcaquebec.org

19:35 - 20:35
Cardiobaladi
Studio 2 - Abeer

Cours de groupe - ancien - Matinée

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
	08:15 - 08:55 Tonus + Pilates *Studio 2 - Jenny*	08:15 - 08:55 PLYOGA® *Studio 2 - Jenny*			10:00 - 11:00 Entraînement Aéro-Step-Tonus *Studio 2 - Jenny*	

Activités physiques et aquatiques - Entraînement en petits groupes

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
12:00 - 13:00 Entraînement fonctionnel *Salle fonctionnelle - Luce* BB ✎ $N	17:00 - 18:00 Pilates anneau *Salle fonctionnelle - Orsola* ✎ $	12:00 - 13:00 Entraînement fonctionnel *Salle fonctionnelle - Luce* BB ✎ $N	17:00 - 18:00 Massage myofascial *Salle fonctionnelle - Hooma* ✎ $		12:15 - 13:15 Massage myofascial *Salle fonctionnelle - Hooma* ✎ $	
18:15 - 19:15 TRX® Circuit *Salle fonctionnelle - Penny* ✎ $	18:15 - 19:15 Entraînement extrême *Salle fonctionnelle - Marie-Eve* ✎ $	19:00 - 20:00 TRX® Circuit *Salle fonctionnelle - Debbie* ✎ $	18:15 - 19:15 Introduction TRX® *Salle fonctionnelle - Penny* ✎ $			

Intensité : Basse 🔥 | Modérée 🔥🔥 | Haute 🔥🔥🔥 | ☼ Cours extérieur | BB Bébés bienvenus | ✎ Inscription obligatoire | $ Frais supplémentaires | 🎟 Carte de réservation disponible au comptoir d'accueil 20 minutes avant le cours | Réservation en ligne | $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.

YMCA Cartierville

11885 boul. Laurentien, Cartierville, Québec H4J 2R5

Tél. : 514 313-1047

ymcaquebec.org

Activités aquatiques - Aquaforme

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
09:05 - 09:55 Aquaforme *Piscine - À venir / TBA* ②	11:05 - 11:55 Aquaforme *Piscine - Leina* ②	09:05 - 09:55 Aquaforme *Piscine - Martine* ②	11:05 - 11:55 Aquaforme *Piscine - Maria* ②	09:05 - 09:55 Aquacardio *Piscine - Josée* ②	09:05 - 09:55 Aquacardio *Piscine - Sonia* ②	
11:05 - 11:55 Aqua Zumba *Piscine - Laurie* ②	17:35 - 18:25 Aqua-intervalles *Piscine - Martine* ②	11:05 - 11:55 Aquaforme *Piscine - Martine* ②		11:05 - 11:55 Aquaforme *Piscine - Martine* ②		
18:05 - 18:55 Aqua Zumba *Piscine - Laurie* ②		18:05 - 18:55 Aquacardio *Piscine - Catherine* ②				

Activités aquatiques - Longueurs

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
06:30 - 07:30 ⑤❁	07:00 - 08:00 ⑤	06:30 - 07:30 ⑤❁	07:00 - 08:00 ⑤	06:30 - 09:00 ⑤❁	08:00 - 09:00 ④❁	08:00 - 08:55 ⑤
07:30 - 09:00 ⑤	08:00 - 09:30 ③❁	12:00 - 13:00 ⑤❁	08:00 - 09:30 ③❁	09:00 - 12:00 ②	09:00 - 09:55 ②	16:00 - 19:25 ②
09:00 - 12:00 ②	09:30 - 12:00 ②	20:30 - 22:00 ②❁	09:30 - 12:00 ②	12:00 - 13:00 ⑤	16:30 - 20:00 ②	
12:00 - 13:00 ⑤❁	12:00 - 14:00 ⑤		12:00 - 14:00 ⑤	14:00 - 15:30 ②		
13:00 - 14:00 ②	18:30 - 20:30 ③❁		13:00 - 15:30 ②	20:00 - 22:00 ②❁		
15:05 - 16:00 ⑤	20:30 - 22:00 ②		16:30 - 18:30 ②			
16:00 - 20:30 ②			18:30 - 20:30 ③❁			
20:30 - 22:00 ②❁						

Intensité : Basse 🔥 | Modérée 🔥🔥 | Haute 🔥🔥🔥 | ☼ Cours extérieur | BB Bébés bienvenus | ✎ Inscription obligatoire | $ Frais supplémentaires | 🎟 Carte de réservation disponible au comptoir d'accueil 20 minutes avant le cours | 🖱 Réservation en ligne | $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.

YMCA Cartierville

11885 boul. Laurentien, Cartierville, Québec H4J 2R5

Tél. : 514 313-1047

ymcaquebec.org

Activités aquatiques - Bains libres

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
08:00 - 10:00 *Bassin récréatif* ②	08:00 - 09:30 *Piscine / Bassin récréatif* ③ ❁	08:00 - 10:00 *Bassin récréatif* ②	08:00 - 09:30 *Piscine / Bassin récréatif* ③ ❁	08:00 - 09:00 *Bassin récréatif* ② ❁	14:00 - 16:30 *Piscine / Bassin récréatif* ❁	08:00 - 08:55 *Bassin récréatif* ⑤
11:00 - 12:00 Bain libre familial (Tous les âges) *Bassin récréatif*	09:30 - 10:00 *Piscine / Bassin récréatif* ②	11:00 - 12:00 Bain libre familial (Tous les âges) *Bassin récréatif*	09:30 - 10:00 *Piscine / Bassin récréatif* ②	09:00 - 10:00 *Bassin récréatif* ②	19:00 - 20:00 *Bassin récréatif* ②	13:30 - 15:30 *Piscine / Bassin récréatif* ❁
12:00 - 13:00 *Bassin récréatif* ⑤ ❁	12:00 - 14:00 *Bassin récréatif* ⑤	12:00 - 13:00 *Bassin récréatif* ⑤ ❁	12:00 - 14:00 *Bassin récréatif* ⑤	11:00 - 12:00 Bain libre familial (Tous les âges) *Bassin récréatif*		15:30 - 16:30 *Piscine / Bassin récréatif* ②
13:00 - 14:00 *Bassin récréatif* ③	15:30 - 16:30 *Piscine / Bassin récréatif* ② ❁	13:00 - 14:00 *Bassin récréatif* ③	15:30 - 16:30 *Piscine / Bassin récréatif* ② ❁	12:00 - 13:00 *Bassin récréatif* ⑤		19:00 - 20:00 *Bassin récréatif* ②
14:05 - 15:05 Bain libre (Ville) 50 + *Piscine / Bassin récréatif* ② ❁	16:30 - 17:30 *Piscine / Bassin récréatif* ②	14:05 - 15:05 Bain libre (Ville) 50 + *Piscine / Bassin récréatif* ② ❁	16:30 - 18:30 *Piscine / Bassin récréatif* ②	13:00 - 14:00 *Piscine / Bassin récréatif* ② ❁		
15:05 - 16:00 *Bassin récréatif* ⑤	17:30 - 18:30 Bain libre familial (Tous les âges) *Bassin récréatif*	15:05 - 16:00 *Bassin récréatif* ⑤	18:30 - 20:30 *Piscine / Bassin récréatif* ③ ❁	14:00 - 15:25 *Piscine / Bassin récréatif* ②		
19:30 - 20:30 Bain libre familial (Tous les âges) *Bassin récréatif*	18:30 - 20:30 *Piscine / Bassin récréatif* ③ ❁	20:30 - 22:00 *Piscine* ② ❁		15:25 - 16:25 *Piscine / Bassin récréatif* ② ❁		
20:30 - 22:00 *Piscine* ② ❁				20:00 - 21:00 *Piscine / Bassin récréatif* ② ❁		
				21:00 - 22:00 *Piscine* ② ❁		

Intensité : Basse 🔥 | Modérée 🔥🔥 | Haute 🔥🔥🔥 | ☼ Cours extérieur | BB Bébés bienvenus | ✎ Inscription obligatoire | $ Frais supplémentaires | 🎟 Carte de réservation disponible au comptoir d'accueil 20 minutes avant le cours | Réservation en ligne | $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.

YMCA Cartierville

11885 boul. Laurentien, Cartierville, Québec H4J 2R5

Tél. : 514 313-1047

ymcaquebec.org

Sports et loisirs - Sports

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
18:00 - 18:50 Basketball libre (16+) *Gym 1 & 2*	20:45 - 22:15 Basketball libre (16+) *Gym 2*	17:30 - 19:00 Soccer libre (16+) *Gym 1 & 2* (R)	17:30 - 19:00 Soccer libre (18+) *Gym 1 & 2* (R)	20:30 - 22:15 Basketball libre (18+) *Gym 1 & 2*	16:00 - 17:45 Hockey cosom libre (18+) *Gym 2*	12:00 - 13:20 Badminton libre *Gym 2*
		20:15 - 21:45 Ping-pong (16+) *Salle Ahuntsic Cartierville* ④			17:00 - 19:00 Ping-pong (16+) *Salle Ahuntsic Cartierville* ④	12:00 - 13:20 Volleyball libre (16+) *Gym 1* (R)
					18:00 - 20:15 Volleyball libre (16+) *Gym 2* (R)	17:00 - 20:00 Badminton libre *Gym 1 & 2*
					18:00 - 20:15 Volleyball libre (16+) *Gym 1* (R)	

Sports et loisirs - Gymnase Libre

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
15:45 - 16:45 Gymnase libre *Gym 2*	11:15 - 12:55 Gymnase libre *Gym 2*	12:15 - 14:55 Gymnase libre *Gym 2*	11:15 - 15:00 Gymnase libre *Gym 2*	12:00 - 14:00 Gymnase libre *Gym 2*	16:00 - 17:45 Gymnase libre *Gym 1*	
17:00 - 17:50 Gymnase libre *Gym 1*	15:00 - 16:30 Gymnase libre *Gym 2*	16:30 - 17:20 Gymnase libre *Gym 1*	15:15 - 17:20 Gymnase libre *Gym 2*	15:00 - 17:25 Gymnase libre *Gym 2*		

Intensité : Basse | Modérée | Haute | ☼ Cours extérieur | BB Bébés bienvenus | Inscription obligatoire | $ Frais supplémentaires | Carte de réservation disponible au comptoir d'accueil 20 minutes avant le cours | Réservation en ligne | $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.

YMCA Cartierville

11885 boul. Laurentien, Cartierville, Québec H4J 2R5

Tél. : 514 313-1047

ymcaquebec.org

Activités physiques et aquatiques - Activités parent-bébé et famille

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
17:00 - 17:50 Gymnase libre famille (0-12 ans avec parents) *Gym 2* BB	17:45 - 18:30 « POUND® » famille (0-11 ans avec parents) *Studio 3 - Line* BB	16:30 - 17:20 Gymnase libre famille (0-12 ans avec parents) *Gym 2* BB			10:15 - 11:00 Entraînement Bootcamp famille (0-11 ans avec parents) *Studio 3 / Gymnase - Stefania* BB	10:30 - 11:50 Gymnase libre famille (0-12 ans avec parents) *Gym 1* BB
		18:30 - 19:10 «STRONG by Zumba®» famille (0-11 ans et plus avec parents) *Studio 3 - Linda* BB			10:30 - 12:45 Gymnase libre famille (0-12 ans avec parents) *Gym 1* BB	11:15 - 12:00 «PLYOGA®» famille (0-11 ans + avec parents) *Studio 2 - Violaine* BB

Activités pour jeunes (12 ans et +)

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
	16:30 - 18:30 Soirée d'ados *Gym 1 & 2*			17:30 - 20:30 Soirée d'ados *Gym 1 & 2*		
				18:30 - 20:00 Danse pour ados *Studio 3 - Desire*		

Intensité : Basse | Modérée | Haute | ☼ Cours extérieur | BB Bébés bienvenus | Inscription obligatoire | $ Frais supplémentaires | Carte de réservation disponible au comptoir d'accueil 20 minutes avant le cours | Réservation en ligne | $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.