



Date d'impression: 2025-05-23

Hiver 2018

De 2018-01-08 à 2018-03-25

Lundi - Vendredi : 7h - 21h

Samedi - Dimanche : 9h - 21h

Horaire spécial

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

HEURES D'OUVERTURE

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 - Pascale	06:30 - 07:30 Yoga Studio 3 - Valérie (R)	06:30 - 07:30 Cardiovélo Studio 2 - Serge	06:30 - 07:15 Circuit athlétique Studio 1 - Lori L.	06:30 - 07:15 Cardiovélo Studio 2 - Mary	08:30 - 09:30 Cardiovélo Studio 2 - Olga/Randall	08:00 - 08:45 Entraînement Y Pump Studio 1 - Laurie
09:00 - 10:15 Yoga Studio 3 - Valérie (R)	06:30 - 07:15 Circuit athlétique Studio 1 - Jodi	08:15 - 09:00 Entraînement Bootcamp Studio 1 - Olga	09:00 - 09:45 Cardiovélo Studio 2 - Lori	06:30 - 07:30 Yoga Studio 3 - Suzanne (R)	08:30 - 09:30 Entraînement step Studio 1 - Dagmar	09:00 - 10:10 Cardiovélo Studio 2 - Joe
09:00 - 09:55 Entraînement step Studio 1 - Patricia	09:00 - 09:45 Cardiovélo Studio 2 - Neil	09:00 - 10:00 Yoga vinyasa Studio 3 - Lyse (R)	09:00 - 10:00 Entraînement par intervalles Studio 1 - Ema	09:00 - 09:55 Pilates Studio 3 - Donna W. (R)	08:50 - 09:50 Yoga vinyasa Studio 3 - Vinnie (R)	09:00 - 09:55 Zumba® Studio 1 - Preetha
10:00 - 10:55 Cardiotonus en douceur Studio 1 - Lynn	09:00 - 09:55 Yoga Studio 3 - Joanna (R)	09:05 - 09:55 Cardiovélo Studio 2 - Olga	10:05 - 11:05 Zumba® Gym 2 - Lisbeth	09:00 - 10:00 Entraînement Y Pump Studio 1 - Victoria L	09:45 - 10:45 Circuit athlétique Studio 1 - Leslie- Ann	09:00 - 10:30 Yoga athlétique Studio 3 - Joanna \ Lyse (R)
10:30 - 11:30 Pilates Studio 3 - Victoria D. (R)	09:00 - 10:00 Entraînement par intervalles Studio 1 - Mike	09:05 - 10:00 Entraînement step Studio 1 - Nancy E.	10:05 - 10:50 Tai-chi Studio 1 - Judy / \$N	10:00 - 11:00 Yoga vinyasa Studio 3 - Stéphanie (R)	10:00 - 11:15 Yoga Studio 3 - Anne (R)	10:00 - 10:35 Entraînement step Studio 1 - Cheryl
	10:05 - 11:05 Zumba® Gym 2 - Shayan	10:05 - 10:55 Tonus en douceur Studio 1 - Lesley D.	10:10 - 11:10 Yoga Studio 3 - Nadine (R)	10:05 - 11:00 Cardiotonus en douceur Studio 1 - Susan		10:35 - 11:20 Entraînement Bootcamp Studio 1 - Cheryl
	10:55 - 11:55 Yoga sur chaise Studio 1 - Joanna	10:10 - 11:10 Pilates Studio 3 - Victoria D. (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 - Mi-journée**

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
11:00 - 11:50 Tonus en douceur <i>Studio 1 - Frances</i>	12:10 - 12:55 Tonus total <i>Studio 1 - Lori</i>	11:00 - 12:00 « Zumba® Gold » (65+) <i>Studio 1 - Alexandra</i>	12:10 - 12:55 Entraînement par intervalles <i>Studio 1 - Lesley D.</i>	11:15 - 12:00 Étirements <i>Studio 1 - Orly (R)</i>	11:00 - 12:00 Zumba® <i>Studio 1 - Silvia</i>	
12:00 - 13:00 Zumba® <i>Studio 1 - Alexandra</i>	13:30 - 14:15 Tonus en douceur <i>Studio 1 - Dina</i>	12:10 - 12:55 Yoga vinyasa <i>Studio 3 - Kathy (R)</i>	14:00 - 15:15 Yoga en douceur <i>Studio 3 - Sharan</i>		11:30 - 12:30 Pilates <i>Studio 3 - Stéphanie (R)</i>	
12:10 - 12:55 Yoga vinyasa <i>Studio 3 - Crystal (R)</i>	14:00 - 15:15 Yoga en douceur <i>Studio 3 - Sharon</i>					

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	16:15 - 17:00 Tai-chi Studio 1 - Judy ✂ \$N	15:30 - 16:30 Tai-chi Studio 1 - Judy\Robert ✂ \$N	17:55 - 18:55 Pilates Studio 3 - Stéphanie (R)	16:45 - 17:40 Entraînement Y Pump Studio 1 - Lori L.		16:00 - 17:00 Cardiotonus Studio 1 - Lynn
17:45 - 18:55 Cardiovélo Studio 2 - Joe	17:30 - 18:30 Essentrics® Studio 3 - Lori L. (R)	17:45 - 18:55 Pilates Studio 3 - Orly (R)	18:05 - 19:05 Entraînement Bootcamp Studio 1 - à venir \ TBA	17:45 - 18:55 Cardiovélo Studio 2 - Joe		
17:45 - 18:55 Pilates Studio 3 - Nancy R. (R)	18:00 - 19:00 Cardiovélo Studio 2 - Alyssa \ Nathalie	18:00 - 19:00 Cardiovélo Studio 2 - Randall/Mary	19:05 - 20:20 Yoga Studio 3 - Suzanne (R)	17:45 - 18:45 Zumba® Studio 1 - Patrick		
18:15 - 19:15 Entraînement Bootcamp Studio 1 - Veronica	18:05 - 18:50 HIIT Studio 1 - Bassel	18:20 - 19:20 Entraînement step Studio 1 - Dagmar	19:10 - 20:10 Zumba® Studio 1 - Eleonora \ Laurie			
19:05 - 20:20 Yoga Studio 3 - Elishia (R)	18:50 - 19:50 Zumba® Gym 2 - Rosario	19:05 - 20:20 Yoga Studio 3 - Joanna (R)				
19:30 - 20:30 Zumba® Studio 1 - Donna M.	19:00 - 20:15 Yoga Studio 3 - Sophie (R)	19:30 - 20:30 Circuit athlétique Studio 1 - MJ				

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 - ancien - Matinée

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
	06:10 - 06:25 Méditation Studio 3 - Valérie (R)		10:55 - 11:55 Qi Gong sur chaise Studio 1 - Vinnie		08:30 - 10:00 Aïkido (16+) Gym 1 - Marty	10:45 - 11:45 Entraînement Ballet Hop! 21 janvier - 25 mars Studio 3 - à venir TBA \$
	10:05 - 11:20 Yoga Kripalu Studio 3 - Debra (R)					

Cours de groupe - ancien - Mi-journée

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
		11:15 - 12:00 Entraînement par intervalles parent-bébé Gym 2 - Lesley D. BB \$N		12:10 - 12:55 PLYOGA® Studio 1 - Lori		

Cours de groupe - ancien - Fin de journée

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
	15:30 - 16:15 Qi Gong / Tai chi Studio 1 - Robert	17:30 - 18:15 PLYOGA® Studio 1 - Lori	17:15 - 18:00 PILOXING SSP® Studio 1 - Ema			
	17:15 - 18:00 PILOXING SSP® Studio 1 - Ema		19:30 - 21:00 Aïkido (16+) Gym 2 - Marty			
	18:30 - 20:00 Aïkido (16+) Gym 1 - 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
	19:05 - 19:50 TRX® Studio 1 - Denis ✂ \$		08:00 - 08:45 TRX® 18 janvier - 22 mars Studio 1 - Anthony ✂ \$			11:30 - 12:15 TRX® 21 janvier - 25 mars Studio 1 - Denis ✂ \$N

Activités aquatiques - Aquaforme

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
13:00 - 13:45 Aqua-arthrite Piscine - Donna L.	10:00 - 10:55 Aquaforme Piscine - Sandy	09:00 - 09:55 Aquaforme Piscine - Lesley M.	09:00 - 09:55 Aqua Zumba Piscine - Laurie	09:00 - 09:55 Aquaforme Piscine - Martine	08:00 - 08:55 Aquaforme Piscine - Nga	
17:35 - 18:25 Aqua-intervalles Piscine - Donna W.	18:15 - 19:10 Aquaforme Piscine - Andrea	10:00 - 10:45 Aqua-arthrite Piscine - Sandy	18:00 - 18:55 Aqua Zumba Piscine - Laurie	10:00 - 10:55 Aquaforme Piscine - Sandy		
		17:30 - 18:25 Aquaforme Piscine - Andrea		11:00 - 11:45 Aqua-arthrite Piscine - Sandy		

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 - 15:55 ③	11:05 - 15:55 ③	12:00 - 15:25 ③		16:00 - 16:55 ③
14:00 - 15:55 ③	16:00 - 17:25 ①	14:00 - 15:55 ③	16:00 - 17:10 ①			
16:00 - 17:25 ①	17:30 - 18:10 ③	16:00 - 17:25 ①	19:35 - 20:25 ①			
20:30 - 21:15 ③		20:30 - 21:15				

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 - 20:25 ③			14:35 - 15:55 ③	14:35 - 15:55 ③

Activités aquatiques - Triathlon - Natation

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
	19:15 - 20:25 Triathlon - Natation <i>Piscine</i> ③					

Sports et loisirs - Sports

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
18:30 - 20:00 Soccer supervisé (18+) <i>Gym 1 & 2</i>	11:15 - 13:15 Badminton supervisé (18+) <i>Gym 1 & 2</i> ④	18:30 - 20:00 Soccer supervisé (18+) <i>Gym 1 & 2</i>	11:15 - 13:15 Badminton supervisé (18+) <i>Gym 1 & 2</i> ④	20:00 - 22:30 Basketball libre (18+) <i>Gym 1 & 2</i>	17:30 - 19:30 Badminton supervisé (18+) <i>Gym 1</i> ②	10:00 - 11:00 Badminton supervisé (18+) <i>Gym 1 & 2</i> ③
20:00 - 22:30 Volleyball supervisé (18+) <i>Gym 1</i> ①	13:30 - 15:30 «Pickleball» (18+) <i>Gym 2</i> ②	20:00 - 22:30 Badminton supervisé (18+) <i>Gym 1 & 2</i> ④	13:30 - 15:30 «Pickleball» (18+) <i>Gym 2</i> ②			11:00 - 13:00 Badminton supervisé (18+) <i>Gym 1 & 2</i> ④
20:00 - 22:30 Volleyball supervisé (18+) <i>Gym 2</i> ①	20:00 - 22:30 Badminton supervisé (18+) <i>Gym 1 & 2</i> ④		18:30 - 21:00 Volleyball supervisé (18+) <i>Gym 1</i> ①			16:30 - 18:00 Hockey cosom supervisé (18+) <i>Gym 1 & 2</i>
			21:00 - 22:30 Basketball libre (18+) <i>Gym 1 & 2</i>			18:00 - 19:30 Soccer supervisé (18+) <i>Gym 1 & 2</i>

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.



Activités physiques et aquatiques - Activités parent-bébé et famille

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
	17:30 - 18:45 Gymnase libre famille Gym 2	11:15 - 12:00 Entraînement par intervalles parent-bébé Gym 2 - Lesley D. BB ✂ \$N			13:00 - 15:00 Gymnase libre famille Gym 2	10:00 - 11:00 Badminton famille Gym 2 ①
					17:30 - 19:30 Badminton famille Gym 2 ②	13:00 - 15:00 Gymnase libre famille Gym 2

Activités pour jeunes (12 ans et +)

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
16:00 - 17:30 Basketball pour ados Gym 1	16:00 - 17:00 Basketball pour ados Gym 1	16:00 - 17:30 Basketball pour ados Gym 1	16:00 - 18:00 Basketball pour ados Gym 1	16:00 - 17:30 Basketball pour ados Gym 1	12:30 - 16:00 Basketball pour ados Gym 1	09:00 - 10:00 Badminton pour ados 14 janvier - 25 mars Gym 2 ✂ \$
				18:45 - 20:00 Basketball pour ados Gym 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 pour enfants (0-12 ans)

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
17:30 - 18:30 Soccer pour enfants (6-11 ans) 8 janvier - 21 mars Gym 1 & 2 /\$	17:00 - 18:00 Arts martiaux pour enfants (6-11 ans) 9 janvier - 24 mars Gym 1 /\$	17:30 - 18:30 Soccer pour enfants (6-11 ans) 8 janvier - 21 mars Gym 1 & 2 /\$	18:00 - 18:45 Basketball pour enfants (6-11 ans) 11 janvier - 22 mars Gym 2 /\$	17:45 - 18:45 Volleyball pour enfants (6-17 ans) 12 janvier - 23 mars Gym 1 /\$	10:30 - 11:30 Arts martiaux pour enfants (6-11 ans) 9 janvier - 24 mars Gym 1 /\$	09:00 - 10:00 Badminton pour enfants (6-11 ans) 14 janvier - 25 mars Gym 1 /\$
	18:00 - 19:00 Arts martiaux pour enfants (6-11 ans) 9 janvier - 24 mars Gym 1 /\$		18:45 - 19:30 Basketball pour enfants (6-11 ans) 11 janvier - 22 mars Gym 2 /\$		11:00 - 12:00 Hockey cosom pour enfants (6-11 ans) 13 janvier - 24 mars Gym 2 /\$	
					11:30 - 12:30 Arts martiaux pour enfants (6-11 ans) 9 janvier - 24 mars Gym 1 /\$	
					12:00 - 13:00 Hockey cosom pour enfants (6-11 ans) 13 janvier - 24 mars Gym 2 /\$	

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.