YMCA Ouest de l'Île
230 boul. Brunswick, Pointe-Claire, Québec H9R 5N5
Tél. : 514 630-9622
ymcaquebec.org

Date d'impression: 2025-08-12

Hiver 2018

De 2018-01-08 à 2018-03-25

HEURES D'OUVERTURE

Lundi - Vendredi : 7h - 21h
Samedi - Dimanche : 9h - 21h
Horaire spécial
Lundi 1er septembre (Fête du Travail) : 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.

YMCA Ouest de l'Île
230 boul. Brunswick, Pointe-Claire, Québec H9R 5N5
Tél. : 514 630-9622
ymcaquebec.org

Cours de groupe - Matinée

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
06:30 - 07:30 Cardiovélo *Studio 2 - Pascale*	06:30 - 07:15 Circuit athlétique *Studio 1 - Jodi*	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 - 09:55 Entraînement step *Studio 1 - Patricia*	06:30 - 07:30 Yoga *Studio 3 - Valérie* (R)	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 - 09:55 Zumba® *Studio 1 - Preetha*
09:00 - 10:15 Yoga *Studio 3 - Valérie* (R)	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 - 10:00 Entraînement Y Pump *Studio 1 - Victoria L*	08:50 - 09:50 Yoga vinyasa *Studio 3 - Vinnie* (R)	09:00 - 10:10 Cardiovélo *Studio 2 - Joe*
10:00 - 10:55 Cardiotonus en douceur *Studio 1 - Lynn*	09:00 - 10:00 Entraînement par intervalles *Studio 1 - Mike*	09:05 - 09:55 Cardiovélo *Studio 2 - Olga*	10:05 - 11:05 Zumba® *Gym 2 - Lisbeth*	09:00 - 09:55 Pilates *Studio 3 - Donna W.* (R)	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 - 09:55 Yoga *Studio 3 - Joanna* (R)	09:05 - 10:00 Entraînement step *Studio 1 - Nancy E.*	10:05 - 10:50 Taï-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.

YMCA Ouest de l'Île
230 boul. Brunswick, Pointe-Claire, Québec H9R 5N5
Tél. : 514 630-9622
ymcaquebec.org

Cours de groupe - Mi-journée

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

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.

YMCA Ouest de l'Île
230 boul. Brunswick, Pointe-Claire, Québec H9R 5N5
Tél. : 514 630-9622
ymcaquebec.org

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 Taï-chi *Studio 1 - Judy* ✎ $N	15:30 - 16:30 Taï-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 - 18:45 Zumba® *Studio 1 - Patrick*		
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 - 18:55 Cardiovélo *Studio 2 - Joe*		
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.

YMCA Ouest de l'Île
230 boul. Brunswick, Pointe-Claire, Québec H9R 5N5
Tél. : 514 630-9622
ymcaquebec.org

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.

YMCA Ouest de l'Île
230 boul. Brunswick, Pointe-Claire, Québec H9R 5N5
Tél. : 514 630-9622
ymcaquebec.org

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.

YMCA Ouest de l'Île
230 boul. Brunswick, Pointe-Claire, Québec H9R 5N5
Tél. : 514 630-9622
ymcaquebec.org

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 *Piscine* ③					

Sports et loisirs - Sports

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

YMCA Ouest de l'Île
230 boul. Brunswick, Pointe-Claire, Québec H9R 5N5
Tél. : 514 630-9622
ymcaquebec.org

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.

YMCA Ouest de l'Île
230 boul. Brunswick, Pointe-Claire, Québec H9R 5N5
Tél. : 514 630-9622
ymcaquebec.org

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.