Montréal

YMCA du Parc

5550 avenue du Parc, Montréal, Québec H2V 4H1
Tél. : 514 271-9622
ymcaquebec.org

Date d'impression: 2025-08-02

Automne 2019

De 2019-09-09 à 2019-12-22

HEURES D'OUVERTURE

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 athlétique *2B - Christiane*	09:30 - 10:25 Pilates – ballon *2B - À venir/TBA*	08:30 - 09:25 Yoga vinyasa *2B - Christiane*	10:00 - 10:55 Cardiodanse-Pilates *2C - Nathalie*	10:00 - 10:55 Tonus total *2C - Micheline*	10:00 - 10:45 Entraînement step *2C - Gala*
10:00 - 10:55 Taï-chi *2B - Van-Tuan*	10:20 - 11:15 Cardiotonus *2C - Christiane*	10:00 - 10:55 Conditionnement physique en douceur *2C - Alexandre*	10:20 - 11:15 Tonus total *2C - Christiane*	10:00 - 11:15 Qi Gong / Chi Kung *2B - Josée*	10:00 - 10:45 Cardiovélo *2A - Jean Luke* (R)	10:50 - 11:35 Tonus total *2C - Gala*
					10:30 - 11:45 Taï-chi *2B - Fabrice*	

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.

Montréal

YMCA du Parc

5550 avenue du Parc, Montréal, Québec H2V 4H1

Tél. : 514 271-9622

ymcaquebec.org

Cours de groupe - Mi-journée

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
11:00 - 11:55 Pilates *2C - Nathalie* (R)	12:30 - 13:25 Pilates *2B - Nathalie* (R)	12:00 - 12:45 Circuit athlétique *2C - Alexia*	12:30 - 13:25 Yogalates *2B - Nathalie*	11:00 - 11:55 Pilates *2C - Nathalie* (R)	11:00 - 11:55 Zumba® *2C - Micheline*	11:00 - 11:55 Cardiovélo *2A - Saminda* (R)
12:00 - 12:55 Tonus total *2C - Micheline* BB				12:00 - 12:45 Entraînement par intervalles *2A - Josselin*	11:00 - 11:55 Cardiovélo *2A - Mathilde* (R)	11:45 - 12:30 Zumba® *2C - Stéphanie*
12:10 - 13:25 Yoga en douceur *2B - Mara* (R)					12:00 - 13:25 Yoga *2B - Jacky* (R)	12:00 - 13:25 Yoga vinyasa *2B - Christiane/Nathalie G.* (R)
13:30 - 14:25 Yoga *2B - Mara*					12:00 - 12:55 Entraînement Bootcamp *Gym - Billie* ☼	13:30 - 14:25 Pilates *2C - André B./Violaine* (R)
					12:00 - 13:15 Kickboxing *2C - El Alla*	13:30 - 14:25 Yoga *2B - Christiane/Nathalie G.* (R)

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.

Montréal

YMCA du Parc
5550 avenue du Parc, Montréal, Québec H2V 4H1
Tél. : 514 271-9622
ymcaquebec.org

Cours de groupe - Fin de journée

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
17:30 - 18:15 Entraînement par intervalles *2C - kévin*	17:45 - 18:30 Entraînement Bootcamp *Gym - Billie* ☼	17:30 - 18:25 Tonus total *2C - Micheline/Nathalie G.*	17:30 - 18:25 Pilates *2B - André*	17:30 - 18:25 Cardiodanse *2C - Anne*		
17:30 - 18:25 Yoga *2B - Malika* (R)	18:00 - 18:55 Pilates *2B - Sébastien*	18:00 - 18:55 Yoga *2B - Mara* (R)	17:30 - 18:15 HIIT *2C - Meryse*	18:00 - 19:25 Yoga *2B - Mara* (R)		
18:30 - 19:25 Cardiovélo HIIT *2A - Jean Luke* (R)	18:30 - 19:25 Entraînement Y Pump *2C - Alexia*	18:30 - 19:25 Zumba® *2C - Stéphanie*	18:30 - 19:25 Raga-pop *2C - Jordan/David*	19:00 - 20:25 Capoeira *2C - Colette*		
18:30 - 19:25 Pilates *2B - André* (R)	18:30 - 19:15 Cardiovélo *2A - Mathilde* (R)	19:00 - 20:15 Yoga en douceur *2B - Mara*	18:30 - 19:25 Étirements *2B - André*			
18:30 - 19:25 Raga-pop *2C - David/Laure*	19:00 - 19:55 Yoga *2B - Jacky* (R)					
19:00 - 20:25 Capoeira *Gym - Colette*	19:30 - 20:25 Kickboxing *2C - El Alla*					

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.

Montréal

YMCA du Parc

5550 avenue du Parc, Montréal, Québec H2V 4H1
Tél. : 514 271-9622
ymcaquebec.org

Cours de groupe - ancien - Matinée

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
	09:30 - 10:15 Cardio vélo intervalles *2A - Michel* (R)		09:30 - 10:15 Cardio vélo intervalles *2A - Michel* (R)			10:45 - 11:45 Danse « Nia » *2B - Lise-Anna*
	10:30 - 11:55 Méditation *2B - Dodik*					

Cours de groupe - ancien - Fin de journée

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
	17:30 - 18:25 Danse Afrolatine *2C - Sophie*	18:30 - 19:15 Cardio Vélo intervalles (8 ans+) (8+) *2A - Michel* (R)				

Activités physiques et aquatiques - Entraînement en petits groupes

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
	07:00 - 08:00 Triathlon - Course à pied *Extérieur - Fred* ☼		18:30 - 19:30 Triathlon - Course à pied *Extérieur - Fred* ☼			

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.

Montréal

YMCA du Parc

5550 avenue du Parc, Montréal, Québec H2V 4H1

Tél. : 514 271-9622

ymcaquebec.org

Activités aquatiques - Aquaforme

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
09:00 - 09:55 Aquaforme 30 septembre - 22 décembre *Piscine - kévin* (R)	09:00 - 09:55 Aquaforme 30 septembre - 22 décembre *Piscine - Marine* (R)	09:00 - 09:55 Aquaforme 30 septembre - 22 décembre *Piscine - Josselin* (R)	10:00 - 10:55 Aquaforme 30 septembre - 22 décembre *Piscine - Mary* (R)	09:00 - 09:55 Aquaforme 30 septembre - 22 décembre *Piscine - Mary* (R)	12:00 - 12:55 Aquaforme 30 septembre - 22 décembre *Piscine - Valérie* (R)	12:00 - 12:55 Aquaforme 30 septembre - 22 décembre *Piscine - Marine* (R)
18:30 - 19:25 Aquaforme 30 septembre - 22 décembre *Piscine - kévin* (R)		18:30 - 19:25 Aquaforme 30 septembre - 22 décembre *Piscine - Josselin* (R)				

Activités aquatiques - Longueurs

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
07:00 - 08:55 30 septembre - 22 décembre ④	07:30 - 08:55 30 septembre - 22 décembre ④	07:00 - 08:55 30 septembre - 22 décembre ④	07:00 - 08:55 30 septembre - 22 décembre ④	08:00 - 08:55 30 septembre - 22 décembre ④	13:00 - 14:25 30 septembre - 22 décembre ④	13:00 - 14:25 30 septembre - 22 décembre ④
11:00 - 12:25 30 septembre - 22 décembre ④	11:00 - 12:55 30 septembre - 22 décembre ④	11:00 - 12:25 30 septembre - 22 décembre ④	11:00 - 12:55 30 septembre - 22 décembre ④	11:00 - 12:55 30 septembre - 22 décembre ④		17:00 - 17:55 30 septembre - 22 décembre ②
16:30 - 17:25 30 septembre - 22 décembre ②	21:00 - 21:55 30 septembre - 22 décembre ④	16:30 - 17:25 30 septembre - 22 décembre ②	16:30 - 17:25 30 septembre - 22 décembre ②			
19:30 - 20:30 30 septembre - 22 décembre ④		19:30 - 20:30 30 septembre - 22 décembre ④				
20:30 - 21:55 30 septembre - 22 décembre ④		20:30 - 21:55 30 septembre - 22 décembre ④				

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.

Montréal

YMCA du Parc

5550 avenue du Parc, Montréal, Québec H2V 4H1
Tél. : 514 271-9622
ymcaquebec.org

Activités aquatiques - Bains libres

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
	16:30 - 17:25 30 septembre - 22 décembre ②					14:30 - 16:55 30 septembre - 22 décembre ④

Activités aquatiques - Triathlon - Natation

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
	20:00 - 20:55 Triathlon - Natation 1 octobre - 22 décembre *Piscine - Oliver* ④			07:00 - 07:55 Triathlon - Natation 1 octobre - 22 décembre *Piscine - Oliver* ④		17:00 - 17:55 Triathlon - Natation 1 octobre - 22 décembre *Piscine - Libre* ②

Sports et loisirs - Sports

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
20:30 - 22:30 Basketball libre *Gym*			17:45 - 18:55 Soccer libre (18+) *Gym*	16:30 - 18:25 Basketball libre 27 septembre - 22 décembre *Gym - À venir/TBA*	17:15 - 19:15 Basketball libre *Gym*	

Activités physiques et aquatiques - Activités parent-bébé et famille

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
		18:30 - 19:15 Cardio Vélo intervalles (8 ans+) (8+) *2A - Michel* (R)				

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.

Montréal

YMCA du Parc
5550 avenue du Parc, Montréal, Québec H2V 4H1
Tél. : 514 271-9622
ymcaquebec.org

Activités pour jeunes (12 ans et +)

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
17:30 - 18:30 Culturellement YMCA 6 septembre - 26 juin *Zone Jeunesse - L'équipe Jeunesse*	16:30 - 18:00 Atelier cuisine pour ados 24 septembre - 26 mai *Cuisine - À venir/TBA* ✎	16:45 - 17:45 Conditionnement physique pour ados 25 septembre - 24 juin *Gym - Dice*	17:30 - 18:30 Culturellement YMCA 6 septembre - 26 juin *Zone Jeunesse - L'équipe Jeunesse*	17:30 - 18:30 Culturellement YMCA 6 septembre - 26 juin *Zone Jeunesse - L'équipe Jeunesse*		
17:30 - 18:30 Conseil des jeunes 23 septembre - 29 mai *Zone Jeunesse - Krystelle* ✎	17:30 - 18:30 Culturellement YMCA 6 septembre - 26 juin *Zone Jeunesse - L'équipe Jeunesse*	17:30 - 18:30 Culturellement YMCA 6 septembre - 26 juin *Zone Jeunesse - L'équipe Jeunesse*	17:30 - 18:30 Conseil des jeunes 23 septembre - 29 mai *Zone Jeunesse - Krystelle* ✎	17:30 - 18:30 Conseil des jeunes 23 septembre - 29 mai *Zone Jeunesse - Krystelle* ✎		
17:30 - 18:30 Atelier vidéo 23 septembre - 27 décembre *Zone Jeunesse - Jordan*	17:30 - 18:30 Conseil des jeunes 23 septembre - 29 mai *Zone Jeunesse - Krystelle* ✎	17:30 - 18:30 Conseil des jeunes 23 septembre - 29 mai *Zone Jeunesse - Krystelle* ✎	17:30 - 18:30 Atelier vidéo 23 septembre - 27 décembre *Zone Jeunesse - Jordan*	17:30 - 18:30 Atelier vidéo 23 septembre - 27 décembre *Zone Jeunesse - Jordan*		
17:30 - 19:30 Micro ouvert 27 septembre - 29 mai *Zone Jeunesse - Dice*	17:30 - 18:30 Atelier vidéo 23 septembre - 27 décembre *Zone Jeunesse - Jordan*	17:30 - 18:30 Atelier vidéo 23 septembre - 27 décembre *Zone Jeunesse - Jordan*	17:30 - 19:30 Micro ouvert 27 septembre - 29 mai *Zone Jeunesse - Dice*	17:30 - 19:30 Micro ouvert 27 septembre - 29 mai *Zone Jeunesse - Dice*		
17:30 - 18:30 Soirée causerie 27 septembre - 29 mai *Zone Jeunesse - Krystelle*	17:30 - 19:30 Micro ouvert 27 septembre - 29 mai *Zone Jeunesse - Dice*	17:30 - 19:30 Micro ouvert 27 septembre - 29 mai *Zone Jeunesse - Dice*	17:30 - 18:30 Soirée causerie 27 septembre - 29 mai *Zone Jeunesse - Krystelle*	17:30 - 18:30 Soirée causerie 27 septembre - 29 mai *Zone Jeunesse - Krystelle*		

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.

	17:30 - 18:30 Soirée causerie 27 septembre - 29 mai *Zone Jeunesse - Krystelle*	17:30 - 18:30 Soirée causerie 27 septembre - 29 mai *Zone Jeunesse - Krystelle*		18:30 - 20:25 Équipe de basketball pour ados (15-17 ans) 27 septembre - 22 décembre *Gym - Anthony*	

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.

Montréal

YMCA du Parc

5550 avenue du Parc, Montréal, Québec H2V 4H1
Tél. : 514 271-9622
ymcaquebec.org

Activités pour enfants (0-12 ans)

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
	16:30 - 18:00 Multisport 6-7 ans (3-5 ans) 17 septembre - 19 novembre *3A-3B/Gym - Émile* ✎ $	10:00 - 11:30 Préscogym (1-4 ans) 18 septembre - 20 novembre *Gym - À venir/TBA* ✎ $	16:30 - 18:00 Soccer Plus (3-5 ans) 19 septembre - 21 novembre *3A-3B/Gym - Émile et Jessica* ✎ $		08:55 - 09:55 Gymnastique pour enfants (3-5 ans) 21 septembre - 23 novembre *Gym - À venir/TBA* ✎ $	10:00 - 11:00 Basketball pour enfants (6-8 ans) 22 septembre - 24 novembre *Gym - Émile* ✎ $
	16:30 - 17:30 Multisport 6-7 ans (6-11 ans) 17 septembre - 19 novembre *Gym - À venir/TBA* ✎ $	16:30 - 18:00 Entraînement Bootcamp pour enfants (3-5 ans) 18 septembre - 20 novembre *2B/Gym - Émile* ✎ $			09:55 - 10:55 Soccer pour enfants (3-5 ans) 21 septembre - 23 novembre *Gym - À venir/TBA* ✎ $	10:00 - 11:00 Basketball pour enfants (3-5 ans) 22 septembre - 24 novembre *Gym - À venir/TBA* ✎ $
					09:55 - 10:55 Soccer pour enfants (6-8 ans) 21 septembre - 23 novembre *Gym - À venir/TBA* ✎ $	11:00 - 12:00 Basketball pour enfants (9-11 ans) 22 septembre - 24 novembre *Gym - Émile* $
					10:55 - 11:55 Soccer pour enfants (9-11 ans) 21 septembre - 23 novembre *Gym - Émilie* ✎ $	

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.

10:55 - 11:55
Entraînement
Bootcamp pour
enfants (3-5 ans)
21 septembre -
23 novembre
2B/Gym - À venir/TBA
✎ $

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.