

Date d'impression: 2025-05-23

Automne 2019

De 2019-09-09 à 2019-12-22

Lundi - Vendredi : 6h - 22h

Samedi - Dimanche : 7h30 - 19h

HEURES D'OUVERTURE

Horaire spécial

Lundi 19 mai (Fêtes des Patriotes) : 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 - 11:15 Qi Gong / Chi Kung 2B - Josée	10:00 - 10:45 Cardiovélo 2A - Jean Luke (R)	10:00 - 10:45 Entraînement step 2C - Gala
10:00 - 10:55 Tai-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 - 10:55 Cardiodanse- Pilates 2C - Nathalie	10:00 - 10:55 Tonus total 2C - Micheline	10:50 - 11:35 Tonus total 2C - Gala
					10:30 - 11:45 Tai-chi 2B - Fabrice	

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

Cours de groupe - Fin de journée

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
17:30 - 18:25 Yoga 2B - Malika (R)	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 - 18:15 Entraînement par intervalles 2C - Kevin	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 Pilates 2B - André (R)	18:30 - 19:15 Cardiovélo 2A - Mathilde (R)	18:30 - 19:25 Zumba® 2C - Stéphanie	18:30 - 19:25 Étirements 2B - André	19:00 - 20:25 Capoeira 2C - Colette		
18:30 - 19:25 Cardiovélo HIIT 2A - Jean Luke (R)	18:30 - 19:25 Entraînement Y Pump 2C - Alexia	19:00 - 20:15 Yoga en douceur 2B - Mara	18:30 - 19:25 Raga-pop 2C - Jordan/David			
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					

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 ⚙️			

Activités aquatiques - Aquaforme

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

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 <i>Piscine - Oliver</i> ④			07:00 - 07:55 Triathlon - Natation 1 octobre - 22 décembre <i>Piscine - Oliver</i> ④		17:00 - 17:55 Triathlon - Natation 1 octobre - 22 décembre <i>Piscine - Libre</i> ④

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)				

Activités pour jeunes (12 ans et +)

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
17:30 - 18:30 Atelier vidéo 23 septembre - 27 décembre Zone Jeunesse - Jordan	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 Atelier vidéo 23 septembre - 27 décembre Zone Jeunesse - Jordan	17:30 - 18:30 Atelier vidéo 23 septembre - 27 décembre Zone Jeunesse - Jordan		
17:30 - 18:30 Culturellement YMCA 6 septembre - 26 juin Zone Jeunesse - L'équipe Jeunesse	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 - 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 Soirée causerie 27 septembre - 29 mai Zone Jeunesse - Krystelle	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 Soirée causerie 27 septembre - 29 mai Zone Jeunesse - Krystelle	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 - 18:30 Soirée causerie 27 septembre - 29 mai Zone Jeunesse - Krystelle	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 - 19:30

Micro ouvert

27 septembre -

29 mai

Zone Jeunesse -

Dice

17:30 - 19:30

Micro ouvert

27 septembre -

29 mai

Zone Jeunesse -

Dice

18:30 - 20:25

Équipe de

basketball pour

ados (15-17 ans)

27 septembre -

22 décembre

Gym - Anthony



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 / \$	

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