



Date d'impression: 2025-05-23

## Été 2020

De 2020-08-10 à 2020-10-11

### HEURES D'OUVERTURE

**Lundi - Vendredi :** 6h - 22h**Samedi - Dimanche :** 7h30 - 19h

Horaire spécial

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

18 avril (Vendredi Saint) - 20 avril (Dimanche de Pâques) - 21 avril (Lundi de Pâques) - 19 mai (Fêtes des Patriotes)

### FERIES

## Cours de groupe - Matinée

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
07:00 - 08:00 Tonus total (12+) 14 septembre - 20 décembre Studio 3 - Nicolas	07:00 - 07:45 Cardiovélo (12+) 14 septembre - 20 décembre Gymnase 1 et 2 - Marie-Pier	07:00 - 07:45 HIIT (12+) 14 septembre - 20 décembre Studio 3 - Marylie	07:00 - 07:55 Pilates (12+) 14 septembre - 20 décembre Studio 3 - Gabrielle	07:00 - 08:00 Cardiotonus (12+) 14 septembre - 20 décembre Studio 3 - Marie-Pier	10:00 - 11:00 Entraînement Bootcamp (12+) 14 septembre - 20 décembre Studio 3 - Marylie	10:00 - 11:00 Zumba® famille 14 septembre - 20 décembre Gymnase 1 et 2 - Valeria
10:30 - 11:30 « Zumba® Gold » (12+) 14 septembre - 20 décembre Studio 3 - Ana Paula	10:15 - 11:15 Yoga en douceur (12+) 14 septembre - 20 décembre Studio 3 - Lise	10:30 - 11:30 Yoga en douceur (12+) 14 septembre - 20 décembre Studio 3 - Marie-Geneviève	10:00 - 11:00 Tonus en douceur (12+) 14 septembre - 20 décembre Studio 3 - Nicolas			10:10 - 10:55 HIIT (12+) 14 septembre - 20 décembre Studio 3 - Kiara

**Intensité :** Faible | Modérée | Haute | Cours extérieur | Inscription obligatoire | Frais supplémentaires | Carte de réservation disponible au comptoir d'accueil 20 minutes avant le cours | Réservation en ligne | Tarifs supplémentaires pour les non membres | **QC** Activité offerte aux résidents de la Ville de Québec | Activités aquatiques: Le YMCA se réserve le droit de fermer un couloir pour offrir certains cours privés - 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](http://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
12:00 - 12:55 Tonus total (12+) 14 septembre - 20 décembre Studio 3 - Marylie	12:00 - 13:00 Zumba® (12+) 14 septembre - 20 décembre Studio 3 - Ana Paula	12:10 - 12:55 Cardiotonus (12+) 14 septembre - 20 décembre Studio 3 - Amélie	12:00 - 12:55 Yoga athlétique (12+) 14 septembre - 20 décembre Studio 3 - Marie-Geneviève	12:10 - 12:55 HIIT (12+) 14 septembre - 20 décembre Studio 3 - Amélie	11:00 - 11:45 Cardiovélo (12+) 14 septembre - 20 décembre Gymnase 1 et 2 - À venir/TBA	11:30 - 12:30 Yoga (12+) 14 septembre - 20 décembre Studio 3 - Marie-Geneviève
12:15 - 13:00 Cardiovélo HIIT (12+) 14 septembre - 20 décembre Gymnase 1 et 2 - Marie-Christine		12:15 - 13:00 Cardiovélo (12+) 14 septembre - 20 décembre Gymnase 1 et 2 - Marie-Christine				

## Cours de groupe - Fin de journée

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
17:15 - 18:15 Zumba® (12+) 14 septembre - 20 décembre Studio 3 - Valeria	17:15 - 18:15 Yoga (12+) 14 septembre - 20 décembre Studio 3 - Chantale	17:15 - 18:00 Cardiovélo (12+) 14 septembre - 20 décembre Gymnase 1 et 2 - Alain	17:00 - 18:00 Entraînement Bootcamp (12+) 14 septembre - 20 décembre Studio 3 - Nicolas			
17:30 - 18:15 Cardiovélo (12+) 14 septembre - 20 décembre Gymnase 1 et 2 - Jimmy	18:45 - 19:45 Tonus total (12+) 14 septembre - 20 décembre Studio 3 - Jimmy	18:30 - 19:30 Zumba® (12+) 14 septembre - 20 décembre Studio 3 - Valeria	17:15 - 18:00 Cardiovélo HIIT (12+) 14 septembre - 20 décembre Gymnase 1 et 2 - Jimmy			
19:00 - 20:00 Yoga vinyasa (12+) 14 septembre - 20 décembre Studio 3 - Chloe			18:30 - 19:30 Yoga vinyasa (12+) 14 septembre - 20 décembre Studio 3 - Marie-Geneviève			

**Intensité :** Faible | Modérée | Haute | ⚙ Cours extérieur | ✍ 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 | **QC** Activité offerte aux résidents de la Ville de Québec | 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](http://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
				10:30 - 11:30 Pilates en douceur (12+) 14 septembre - 20 décembre <i>Studio 3 - Sofia</i>		

**Activités aquatiques - Aquaforme**

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
09:05 - 09:50 Aquaforme (12+) 14 septembre - 20 décembre <i>Piscine - Megan</i>	10:05 - 10:50 Aquaforme (12+) 14 septembre - 20 décembre <i>Piscine - Marie-Ève</i>	09:05 - 09:50 Aquaforme (12+) 14 septembre - 20 décembre <i>Piscine - Ève</i>	10:05 - 10:50 Aqua Zumba 14 septembre - 20 décembre <i>Piscine - Ana Paula</i>	09:05 - 09:50 Aquaforme (12+) 14 septembre - 20 décembre <i>Piscine - Ève</i>	09:05 - 09:50 Aquacardio (12+) 14 septembre - 20 décembre <i>Piscine - Pénélope</i>	
	13:05 - 13:50 Aquaforme (12+) 14 septembre - 20 décembre <i>Piscine - Marie-Ève</i>					

**Intensité :** Faible | Modérée | Haute | Cours extérieur | 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 | **QC** Activité offerte aux résidents de la Ville de Québec | 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](http://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 - Longueurs

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
07:00 - 07:50 14 septembre - 20 décembre ⑤ / ✂	09:00 - 09:50 14 septembre - 20 décembre ⑤ / ✂	07:00 - 07:50 14 septembre - 20 décembre ⑤ / ✂	09:00 - 09:50 14 septembre - 20 décembre ⑤ / ✂	07:00 - 07:50 14 septembre - 20 décembre ⑤ / ✂	08:00 - 08:50 14 septembre - 20 décembre ⑤ / ✂	08:00 - 08:50 14 septembre - 20 décembre ⑤ / ✂
08:00 - 08:50 14 septembre - 20 décembre ⑤ / ✂	12:00 - 12:50 14 septembre - 20 décembre ⑤QC	08:00 - 08:50 14 septembre - 20 décembre ⑤ / ✂	12:00 - 12:50 14 septembre - 20 décembre ⑤ / ✂	08:00 - 08:50 14 septembre - 20 décembre ⑤ / ✂	10:00 - 10:50 14 septembre - 20 décembre ⑤ / ✂	12:00 - 12:50 14 septembre - 20 décembre ⑤ / ✂
12:00 - 12:50 14 septembre - 20 décembre ⑤ / ✂	17:00 - 17:50 14 septembre - 20 décembre ⑤QC	12:00 - 12:50 14 septembre - 20 décembre ⑤ / ✂	13:00 - 13:50 14 septembre - 20 décembre ⑤QC	12:00 - 12:50 14 septembre - 20 décembre ⑤ / ✂	11:00 - 11:50 14 septembre - 20 décembre ⑤ / ✂	13:00 - 13:50 14 septembre - 20 décembre ⑤ / ✂
13:00 - 13:50 14 septembre - 20 décembre ⑤ / ✂	18:00 - 18:50 14 septembre - 20 décembre ⑤QC	13:00 - 13:50 14 septembre - 20 décembre ⑤ / ✂	17:00 - 17:50 14 septembre - 20 décembre ⑤ / ✂	13:00 - 13:50 14 septembre - 20 décembre ⑤ / ✂	12:00 - 12:50 14 septembre - 20 décembre ⑤ / ✂	
16:00 - 16:50 14 septembre - 20 décembre ⑤QC	19:00 - 19:50 14 septembre - 20 décembre ⑤ / ✂	17:00 - 17:50 14 septembre - 20 décembre ⑤ / ✂	18:00 - 18:50 14 septembre - 20 décembre ⑤ / ✂	19:00 - 19:50 14 septembre - 20 décembre ⑤ / ✂		
17:00 - 17:50 14 septembre - 20 décembre ⑤QC		18:00 - 18:50 14 septembre - 20 décembre ⑤ / ✂	19:00 - 19:50 14 septembre - 20 décembre ⑤QC			
19:00 - 19:50 14 septembre - 20 décembre ⑤ / ✂		19:00 - 19:50 14 septembre - 20 décembre ⑤QC				

**Intensité :** Faible 🔥🔥 | Modérée 🔥🔥🔥 | Haute 🔥🔥🔥 | ⚙️ Cours extérieur | ✂ 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 | **QC** Activité offerte aux résidents de la Ville de Québec | 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](http://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
10:00 - 10:50 14 septembre - 20 décembre BB	07:00 - 07:50 14 septembre - 20 décembre BBQC	10:00 - 10:50 14 septembre - 20 décembre BB	07:00 - 07:50 14 septembre - 20 décembre BBQC	10:00 - 10:50 14 septembre - 20 décembre BB	13:00 - 13:50 14 septembre - 20 décembre BB	09:00 - 09:50 14 septembre - 20 décembre BB
11:00 - 11:50 14 septembre - 20 décembre BB	08:00 - 08:50 14 septembre - 20 décembre BBQC	11:00 - 11:50 14 septembre - 20 décembre BB	08:00 - 08:50 14 septembre - 20 décembre BBQC	11:00 - 11:50 14 septembre - 20 décembre BB	14:00 - 14:50 14 septembre - 20 décembre BBQC	10:00 - 10:50 14 septembre - 20 décembre BB
18:00 - 18:50 14 septembre - 20 décembre BB	11:00 - 11:50 14 septembre - 20 décembre BB	16:00 - 16:50 14 septembre - 20 décembre BB	11:00 - 11:50 14 septembre - 20 décembre BB	16:00 - 16:50 14 septembre - 20 décembre BB	15:00 - 15:50 14 septembre - 20 décembre BBQC	11:00 - 11:50 14 septembre - 20 décembre BB
	16:00 - 16:50 14 septembre - 20 décembre BB		16:00 - 16:50 14 septembre - 20 décembre BB	17:00 - 17:50 14 septembre - 20 décembre BB		14:00 - 14:50 14 septembre - 20 décembre BB
				18:00 - 18:50 14 septembre - 20 décembre BB		15:00 - 15:50 14 septembre - 20 décembre BB

**Intensité :** Faible | Modérée | Haute | Cours extérieur | Inscription obligatoire | Frais supplémentaires | Carte de réservation disponible au comptoir d'accueil 20 minutes avant le cours | Réservation en ligne | Tarifs supplémentaires pour les non membres | **QC** Activité offerte aux résidents de la Ville de Québec | Activités aquatiques: Le YMCA se réserve le droit de fermer un couloir pour offrir certains cours privés - 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](http://ymcaquebec.org/fr/Activites-physiques-et-aquatiques) pour les descriptions de cours et pour consulter la version la plus à jour de notre programmation.



## Sports et loisirs - Sports

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
19:00 - 20:15 Basketball libre (18+) 14 septembre - 20 décembre Gymnase 1 et 2 ✍		07:00 - 08:00 Badminton libre (12+) 14 septembre - 20 décembre Gymnase 1 ③ ✍	10:30 - 13:00 Badminton libre (12+) 14 septembre - 20 décembre Gymnase 1 et 2 ✍	07:00 - 08:00 Badminton libre (12+) 14 septembre - 20 décembre Gymnase 1 ③ ✍	08:30 - 10:30 Badminton libre (12+) 14 septembre - 20 décembre Gymnase 1 et 2 ✍	16:00 - 17:30 Basketball libre (18+) 14 septembre - 20 décembre Gymnase 1 et 2 ✍
				18:30 - 20:15 Basketball libre (18+) 14 septembre - 20 décembre Gymnase 1 et 2 ✍	13:00 - 15:00 Basketball libre (18+) 14 septembre - 20 décembre Gymnase 1 et 2 ✍	
					16:00 - 17:30 Badminton libre (12+) 14 septembre - 20 décembre Gymnase 1 et 2 ✍	

## Activités physiques et aquatiques - Activités parent-bébé et famille

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
						13:00 - 15:00 Gymnase libre famille 14 septembre - 20 décembre Gymnase 1 et 2 ✍

## Activités pour jeunes (12 ans et +)

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
16:00 - 16:50 Gymnase libre pour ados 14 septembre - 20 décembre Gymnase 1 et 2 ✍	16:00 - 16:50 Gymnase libre pour ados 14 septembre - 20 décembre Gymnase 1 et 2 ✍	16:00 - 16:50 Gymnase libre pour ados 14 septembre - 20 décembre Gymnase 1 et 2 ✍				

**Intensité :** Faible 🌊🌊 | Modérée 🌊🌊🌊 | Haute 🌊🌊🌊 | ⚙️ Cours extérieur | ✍ 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 | **QC** Activité offerte aux résidents de la Ville de Québec | 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](http://ymcaquebec.org/fr/Activites-physiques-et-aquatiques) pour les descriptions de cours et pour consulter la version la plus à jour de notre programmation.