

Date d'impression: 2025-07-02

Automne 2021

De 2021-09-06 à 2021-12-19

Lundi - Vendredi : 6h - 22h

Samedi - Dimanche : 7h30 - 19h

HEURES D'OUVERTURE

Horaire spécial

Mardi 1er juillet (Fête du Canada) : pas de cours de groupe.

Lundi 1er septembre (Fête du Travail) : pas de cours de groupe

Cours de groupe - Matinée

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
10:00 - 11:00 Pilates (12+) 2B - Nathalie Gagnon	10:30 - 11:30 Tonus total (12+) 2C - Christiane	10:00 - 11:00 Conditionnement physique en douceur (12+) 2C - Alexia	10:00 - 10:45 Cardiovélo (12+) 2A - Michel	10:00 - 11:00 Yoga (12+) 2C - Nathalie Gagnon	10:00 - 11:00 Tonus total (12+) 2C - Micheline	10:30 - 11:25 Zumba® (12+) 2C - Stéphanie

Cours de groupe - Mi-journée

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
11:00 - 12:00 Cardiodanse-Pilates (12+) 2C - Nathalie	12:30 - 13:30 Pilates (12+) 2C - Gala	11:00 - 12:00 Pilates (12+) 2B - Nathalie	12:30 - 13:30 Yoga (12+) 2C - Christiane	11:00 - 12:00 Pilates (12+) 2B - Nathalie	11:00 - 11:50 Cardiovélo (12+) 2A - Mathilde	11:00 - 11:55 Cardiovélo HIIT (12+) 2A - Jean Luke
12:30 - 13:30 Yoga (12+) 2B - Mara		12:00 - 12:45 Entraînement par intervalles (12+) 2A - Josselin		12:00 - 12:45 Circuit athlétique (12+) 2C - Alexia	11:15 - 12:15 Zumba® (12+) 2C - Micheline	11:45 - 12:45 Yoga (12+) 2B - Christiane/Nathalie G.
					12:30 - 13:30 Yoga (12+) 2B - Malika	13:00 - 14:00 Pilates (12+) 2C - Violaine

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.

Cours de groupe - Fin de journée

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
17:30 - 18:30 Circuit athlétique (12+) 2C - Nathalie Gagnon	17:30 - 18:30 Pilates (12+) 2B - Sasha	17:30 - 18:25 Zumba® (12+) 2C - Stéphanie	17:30 - 18:30 Circuit athlétique (12+) 2C - Nathalie Gagnon	17:30 - 18:30 Tonus total (12+) 2C - Myriam		
18:00 - 19:00 Yoga (12+) 2B - Sylvie-Anne	18:00 - 18:50 Cardiovélo (12+) 2A - Émily	18:00 - 18:50 Cardiovélo (12+) 2A - Saminda	18:00 - 19:00 Pilates (12+) 2B - Line	18:00 - 19:00 Yoga (12+) 2B - Mara		
	18:30 - 19:30 Entraînement Y Pump (12+) 2C - Alexia	18:30 - 19:30 Yoga (12+) 2B - Mara				

Cours de groupe - ancien - Fin de journée

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
18:45 - 19:45 House Dance (12+) 2C - Marine						

Activités aquatiques - Aquaforme

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
09:00 - 09:50 Aquaforme en douceur (12+) <i>Piscine - Malek</i> (R)	12:00 - 12:50 Aqua-intervalles (12+) <i>Piscine - Josselin</i> ✂ (R)	09:00 - 09:50 Aquaforme en douceur (12+) <i>Piscine - Malek</i> (R)		09:00 - 09:50 Aquaforme (12+) <i>Piscine - Marine</i> ✂ (R)	12:00 - 12:50 Aqua-intervalles (12+) <i>Piscine - Valérie</i> ✂ (R)	
10:00 - 10:50 Aqua-intervalles (12+) <i>Piscine - Malek</i> ✂ (R)		10:00 - 10:50 Aquacardio (12+) <i>Piscine - Josselin</i> ✂ (R)				
		18:00 - 18:50 Aqua bootcamp (12+) <i>Piscine - Ibrahim</i> ✂ (R)				

Activités aquatiques - Longueurs

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
07:00 - 07:50 ④ ✂	07:00 - 07:50 ④	07:00 - 07:50 ④ ✂	07:00 - 07:50 ④	08:00 - 08:50 ④	13:00 - 13:50 ②	12:00 - 12:50 ④
08:00 - 08:50 ④	08:00 - 08:50 ④	08:00 - 08:50 ④	08:00 - 08:50 ④ ✂	10:00 - 10:50 ④ ✂		13:00 - 13:50 ④ ✂
11:00 - 11:50 ④	10:00 - 10:50 ④	11:00 - 11:50 ④	10:00 - 10:50 ④	11:00 - 11:50 ④		
12:00 - 12:50 ④ ✂	11:00 - 11:50 ④ ✂	16:00 - 16:50 ② ✂	11:00 - 11:50 ④ ✂	12:00 - 12:50 ④ ✂		
16:00 - 16:50 ④	16:00 - 16:50 ④	19:00 - 19:50 ④	12:00 - 12:50 ④			
17:00 - 17:50 ④ ✂		20:00 - 20:50 ④ ✂	17:00 - 17:50 ① ✂			
18:00 - 18:50 ④						
19:00 - 19:50 ① ✂						
20:00 - 20:50 ④						

Activités aquatiques - Bains libres

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
		17:00 - 17:50 Bain libre familial (Ville) (Tous âges) ②	16:00 - 17:00 Bain libre familial (Ville) (Tous âges) ②	16:00 - 16:50 Bain libre familial (Ville) (Tous âges) ②		10:00 - 10:50 Bain libre familial (Ville) (Tous âges) ②
				17:00 - 17:50 Bain libre familial (Ville) (Tous âges) ②		11:00 - 11:50 Bain libre familial (Ville) (Tous âges) ②
						14:00 - 14:50 Bain libre familial (Ville) (Tous âges) ③
						15:00 - 15:50 Bain libre familial (Ville) (Tous âges) ③

Activités aquatiques - Triathlon - Natation

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
	20:00 - 20:50 Triathlon - Natation (12+) <i>Piscine - Oliver</i> ④			07:00 - 07:50 Triathlon - Natation (12+) <i>Piscine - Oliver</i> ④		

Sports et loisirs - Sports

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
19:00 - 20:30 Basketball supervisé (18+) Gym - À venir/TBA ✍					15:00 - 16:30 Basketball supervisé (18+) Gym - À venir/TBA ✍	

Sports et loisirs - Gymnase Libre

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
10:00 - 11:00 Gymnase libre (12+ ou avec parents) Gym ✍	14:00 - 15:00 Gymnase libre (12+ ou avec parents) Gym ✍	10:00 - 11:00 Gymnase libre (12+ ou avec parents) Gym ✍	14:00 - 15:00 Gymnase libre (12+ ou avec parents) Gym ✍	10:00 - 11:00 Gymnase libre (12+ ou avec parents) Gym ✍	13:00 - 14:00 Gymnase libre (12+ ou avec parents) Gym ✍	14:00 - 15:00 Gymnase libre (12+ ou avec parents) Gym ✍
17:00 - 18:00 Gymnase libre (12+ ou avec parents) Gym ✍		17:00 - 18:00 Gymnase libre (12+ ou avec parents) Gym ✍				
18:00 - 19:00 Gymnase libre (12+ ou avec parents) Gym ✍		18:00 - 19:00 Gymnase libre (12+ ou avec parents) Gym ✍				

Activités pour enfants (0-12 ans)

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
					10:00 - 11:00 Soccer 6-7 ans – Niveau 1 (6-7 ans) 2 octobre - 11 décembre Gym - À venir/TBA / \$	10:00 - 11:00 Basketball 6-7 ans – Niveau 1 (6-7ans) 3 octobre - 12 décembre Gym - À venir/TBA / \$
					10:00 - 11:00 Soccer 8-9 ans – Niveau 1 (8-9ans) 2 octobre - 11 décembre Gym - À venir/TBA / \$	10:00 - 11:00 Basketball 8-9 ans – Niveau 1 (8-9ans) 3 octobre - 12 décembre Gym - À venir/TBA / \$
					10:00 - 11:00 Soccer 10-11 ans – Niveau 1 (10-11 ans) 2 octobre - 11 décembre Gym - À venir/TBA / \$	10:00 - 11:00 Basketball 10-11 ans – Niveau 1 (10-11 ans) 3 octobre - 12 décembre Gym - À venir/TBA / \$
					11:00 - 12:00 Soccer 8-9 ans – Niveau 2 (8-9ans) 2 octobre - 11 décembre Gym - À venir/TBA / \$	11:00 - 12:00 Basketball 8-9 ans – Niveau 2 (8-9ans) 3 octobre - 12 décembre Gym - À venir/TBA / \$

11:00 - 12:00	11:00 - 12:00
Soccer 10-11 ans	Basketball 10-11
– Niveau 2 (10-11 ans)	ans – Niveau 2 (10-11 ans)
2 octobre - 11 décembre	3 octobre - 12 décembre
Gym - À venir/TBA	Gym - À venir/TBA
/\$	/\$