

Date d'impression: 2025-06-28

Hiver 2016

De 2016-01-04 à 2016-03-27

Lundi - Vendredi : 6h - 22h

Samedi - Dimanche : 7h30 - 19h30

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

FERMETURE DE PISCINE

Samedi - Dimanche : 19 h

Cours de groupe - Matinée

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
07:15 - 08:10 Yoga Studio 2 - Maggie	08:15 - 08:55 Tonus total Studio 2 - Jenny	07:15 - 08:10 Yoga Studio 2 - Maggie	08:00 - 08:55 Pilates Studio 2 - Orsola/Nicky	09:30 - 10:15 Cardiovélo Studio 1B - Nicky (R)	08:45 - 09:45 Yoga Studio 2 - Maggie	09:00 - 10:00 Yoga athlétique Studio 2 - Maggie
08:30 - 09:30 Cardiodanse Studio 2 - Wanda	09:15 - 10:00 Cardiovélo Studio 1B - Cathy (R)	09:05 - 10:00 « Zumba® Gold » Studio 2 - Isabel (R)	10:00 - 10:55 Tonus en douceur Studio 2 - Hooma	10:05 - 11:00 Essentrics® Studio 2 - Louise	10:00 - 11:00 Cardiovélo Studio 1B - François (R)	09:15 - 10:00 Cardiovélo Studio 1B - Violette (R)
10:00 - 10:55 Pilates Studio 2 - Orsola	10:00 - 10:55 Tonus en douceur Studio 2 - Jenny	10:05 - 11:05 Yoga Studio 3 - Shirley				10:10 - 11:10 Pilates Studio 2 - Nadia
10:05 - 10:55 Étirements en douceur Studio 3 - Osman BB		10:05 - 10:55 Étirements en douceur Studio 2 - Isabel BB				10:15 - 11:15 Zumba® Studio 3 - Marcela (R)

Intensité : Basse 🌊🌊 | Modérée 🌊🌊🌊 | Haute 🌊🌊🌊 | ⚙️ Cours extérieur | BB Bébés bienvenus | ✍️ 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 | 📄 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 - Mi-journée

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
12:00 - 12:45 Cardiovélo Studio 1B - Orsola (R)	12:00 - 13:00 Yoga Studio 3 - Victoria	12:00 - 12:45 Cardiovélo Studio 1B - François (R)	12:00 - 13:00 Yoga athlétique Studio 3 - Claudette	11:15 - 12:45 Danse en ligne Studio 2 - Jocelyne	11:15 - 12:15 Tai-chi Studio 2 - Heather	
		12:15 - 13:00 Tonus total Studio 2 - Jenny/Marieve	12:05 - 13:00 Zumba® Studio 2 - Sun (R)	12:00 - 12:45 Cardiovélo Studio 1B - Claudette (R)	11:30 - 12:15 Cardiovélo Studio 1B - Maya (R)	
			14:00 - 15:00 Tonus total Studio 2 - Nadia Z. BB		12:30 - 13:30 Pilates Studio 2 - Orsola	
					12:30 - 13:30 Tai-chi – éventail Studio 3 - Heather	

Intensité : Basse  | Modérée  | Haute  |  Cours extérieur |  Bébés bienvenus |  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 |  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 -  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 - 18:20 Tonus total Studio 2 - Stefania	18:00 - 18:40 Entraînement step tonus Studio 2 - Cheryl	17:30 - 18:15 Pilates – ballon Studio 2 - Nicky	17:30 - 18:20 Tonus total Studio 2 - Leina/Sun	17:30 - 18:30 Baladi Studio 2 - Leila N.		
18:00 - 18:45 Cardiovélo Studio 1B - Maya (R)	18:05 - 19:05 Pilates Studio 3 - Nicky	18:20 - 19:10 Cardiodanse Studio 2 - Mia	18:30 - 19:25 Entraînement step Studio 2 - Pierre	18:35 - 19:30 Cardiochoréo Studio 2 - Fatiha		
18:30 - 19:10 Zumba® famille Studio 3 - Camille/Erica	18:30 - 19:15 Cardiovélo Studio 1B - Patricia (R)	18:30 - 19:10 Zumba® famille Studio 3 - Macda	19:35 - 20:30 Entraînement Bootcamp Studio 2 - Matthew	19:35 - 20:35 Yoga Studio 2 - Shirley		
18:30 - 19:30 Yoga Studio 2 - Victoria	18:45 - 19:10 Cardioboxe Studio 2 - Cheryl	18:30 - 19:15 Cardiovélo Studio 1B - Serge (R)	19:35 - 20:30 Pilates Studio 3 - Nadia			
19:15 - 20:15 Zumba® Studio 3 - Macda (R)	19:10 - 20:10 Yoga Studio 3 - Lori	19:15 - 20:15 Zumba® Studio 3 - Camille (R)				
19:35 - 20:35 Baladi Studio 2 - Abeer	19:15 - 20:00 Entraînement Bootcamp Studio 2 - Boyana					

Cours de groupe - ancien - Matinée

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
				09:05 - 09:55 Body Bar Studio 2 - Jenny	10:00 - 11:00 Entraînement Aéro-Step-Tonus Studio 2 - Jenny	

Intensité : Basse 🟡🟡 | Modérée 🟡🟡🟡 | Haute 🟡🟡🟡🟡 | ⚙️ Cours extérieur | BB Bébés bienvenus | ✍️ 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 | 📄 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 - ancien - Mi-journée

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
12:15 - 13:00 PiYo® Studio 2 - Monika	12:15 - 13:00 Afro-Caraïbes Studio 2 - Erica					

Activités physiques et aquatiques - Entraînement en petits groupes

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
12:10 - 13:00 Entraînement fonctionnel Salle fonctionnelle - Luce BB / \$	12:10 - 13:00 TRX® Yoga Salle fonctionnelle - Claudette / \$			12:10 - 13:00 TRX® Circuit Salle fonctionnelle - Debbie BB / \$	09:30 - 10:20 TRX® Circuit Salle fonctionnelle - Debbie / \$	
19:20 - 20:10 Entraînement fonctionnel Salle fonctionnelle - Hooma / \$						

Activités aquatiques - Aquaforme

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
09:05 - 09:55 Aquaforme Piscine - Marie- Kristine ②	11:05 - 11:55 Aquaforme Piscine - Caroline ②	09:05 - 09:55 Aquaforme Piscine - Martine ②	11:05 - 11:55 Aquaforme Piscine - Maria ②	09:05 - 09:55 Aquaforme Piscine - Josée ②	09:05 - 09:55 Aquaforme Piscine - Sonia ②	
11:05 - 11:55 Aquaforme Piscine - Caroline ②	17:35 - 18:25 Aquaforme Piscine - Nga ②	11:05 - 11:55 Aquaforme Piscine - Martine ②	17:35 - 18:25 Aquaforme Piscine - Martine ②	11:05 - 11:55 Aquaforme Piscine - Martine ②		
18:05 - 18:55 Aquaforme Piscine - À venir / TBA ②		18:05 - 18:55 Aquaforme Piscine - Donna ②				

Intensité : Basse 🟡🟡 | Modérée 🟡🟡🟡 | Haute 🟡🟡🟡🟡 | ⚙️ Cours extérieur | BB Bébés bienvenus | ✍️ 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 | 🏠 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.

Activités aquatiques - Longueurs

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
06:30 - 07:30 ⑤ Ⓜ	07:00 - 08:00 ⑤	06:30 - 07:30 ⑤ Ⓜ	07:00 - 08:00 ⑤	06:30 - 09:00 ⑤ Ⓜ	09:05 - 09:55 ②	08:00 - 08:55 ②
07:30 - 09:00 ⑤	09:30 - 11:55 ②	07:30 - 09:00 ⑤	09:30 - 11:55 ②	09:05 - 11:55 ②	16:30 - 19:00 ②	15:30 - 19:00 ②
09:05 - 11:55 ②	12:00 - 13:55 ⑤	09:05 - 11:55 ②	12:00 - 13:55 ⑤	12:00 - 13:00 ⑤	19:00 - 20:00 ③	19:00 - 20:00 ⑤
12:05 - 13:05 ⑤ Ⓜ	16:30 - 18:25 ②	12:05 - 13:05 ⑤ Ⓜ	16:30 - 18:25 ②	19:30 - 20:00 Longueurs pour ados ② Ⓜ		
15:05 - 16:00 ⑤	20:30 - 22:00 ②	15:05 - 16:00 ⑤	20:30 - 21:30 ①			
16:00 - 20:25 ②		16:00 - 20:25 ②	21:30 - 22:00 ②			

Intensité : Basse 🔥🔥 | Modérée 🔥🔥🔥 | Haute 🔥🔥🔥 | ⚙️ Cours extérieur | BB Bébés bienvenus | ✍️ 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 | Ⓜ 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.

Activités aquatiques - Bains libres

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
08:00 - 10:00 Bassin récréatif	08:05 - 09:30 Piscine / Bassin récréatif ② ☼	08:00 - 10:00 Bassin récréatif	08:05 - 09:30 Piscine / Bassin récréatif ② ☼	09:00 - 10:00 Bassin récréatif	08:00 - 09:00 Piscine / Bassin récréatif ② ☼	08:00 - 08:55 Bassin récréatif
10:00 - 11:00 Piscine ②	09:30 - 10:00 Piscine / Bassin récréatif ②	12:05 - 13:05 Bassin récréatif ☼	09:30 - 10:00 Piscine / Bassin récréatif ②	10:00 - 11:00 Piscine ②	14:05 - 16:30 Piscine / Bassin récréatif ☼	13:35 - 15:30 Piscine / Bassin récréatif ☼
12:05 - 13:05 Bassin récréatif ☼	12:00 - 13:55 Bassin récréatif	13:05 - 14:00 Piscine / Bassin récréatif ②	12:00 - 13:55 Bassin récréatif	12:00 - 13:00 Bassin récréatif	19:00 - 20:00 Bassin récréatif	15:30 - 16:30 Piscine / Bassin récréatif ②
13:05 - 14:00 Piscine / Bassin récréatif ②	15:30 - 16:30 Piscine / Bassin récréatif ☼	14:05 - 15:05 Bain libre (Ville) 50 + Piscine / Bassin récréatif ② ☼	15:30 - 16:30 Piscine / Bassin récréatif ☼	13:05 - 14:05 Piscine / Bassin récréatif ② ☼		19:00 - 20:00 Bassin récréatif
14:05 - 15:05 Bain libre (Ville) 50 + Piscine / Bassin récréatif ② ☼	16:30 - 17:30 Piscine / Bassin récréatif ②	15:00 - 16:00 Bassin récréatif	16:30 - 17:30 Piscine / Bassin récréatif ②	14:05 - 15:30 Piscine / Bassin récréatif ②		
15:00 - 16:00 Bassin récréatif	18:35 - 20:30 Piscine / Bassin récréatif ② ☼	20:00 - 20:30 Bassin récréatif	18:35 - 20:30 Piscine / Bassin récréatif ② ☼	15:25 - 16:25 Piscine / Bassin récréatif ☼		
20:00 - 20:30 Bassin récréatif		20:30 - 22:00 Piscine ② ☼		19:30 - 20:00 Bain libre (12-17) Piscine ② ☼		
20:30 - 22:00 Piscine ② ☼				20:00 - 22:00 Piscine ② ☼		

Intensité : Basse 🌊🌊 | Modérée 🌊🌊🌊 | Haute 🌊🌊🌊🌊 | ⚙️ Cours extérieur | BB Bébés bienvenus | ✍️ 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 | ☼ 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.

Activités aquatiques - Clubs de natation

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
	20:30 - 21:30 Club des maîtres nageurs <i>Piscine</i> ②		20:30 - 21:30 Club des maîtres nageurs <i>Piscine</i> ②			

Sports et loisirs - Sports

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
18:00 - 18:50 Basket-ball libre (16+) <i>Gym 1 & 2</i>		17:30 - 19:00 Soccer libre (16+) <i>Gym 1 & 2</i> (R)	17:30 - 19:00 Soccer libre <i>Gym 1 & 2</i> (R)	20:30 - 22:15 Basket-ball libre (18+) <i>Gym 1 & 2</i>	16:45 - 18:15 Soccer libre <i>Gym 1 & 2</i> (R)	12:00 - 13:30 Volley-ball libre (16+) <i>Gym 1 & 2</i>
		20:15 - 21:45 Ping-pong supervisé (16+) <i>Salle Ahuntsic Cartierville</i> ④			17:00 - 19:00 Ping-pong supervisé (16+) <i>Salle Ahuntsic Cartierville</i> ④	17:00 - 20:00 Badminton libre <i>Gym 1 & 2</i> /
					18:30 - 20:15 Hockey cosom libre <i>Gym 2</i>	
					18:30 - 20:15 Volley-ball libre (16+) <i>Gym 1</i> (R)	

Sports et loisirs - Gymnase Libre

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
15:45 - 16:45 Gymnase libre <i>Gym 2</i>	11:15 - 12:55 Gymnase libre <i>Gym 2</i>	12:15 - 14:55 Gymnase libre <i>Gym 2</i>	11:15 - 12:55 Gymnase libre <i>Gym 2</i>	12:00 - 13:00 Gymnase libre <i>Gym 2</i>	15:00 - 16:30 Gymnase libre <i>Gym 1</i>	
17:00 - 17:50 Gymnase libre <i>Gym 1</i>	15:00 - 16:30 Gymnase libre <i>Gym 2</i>	16:30 - 17:20 Gymnase libre <i>Gym 1</i>	15:15 - 17:20 Gymnase libre <i>Gym 2</i>	15:00 - 17:25 Gymnase libre <i>Gym 2</i>		

Intensité : Basse 🟡🟡 | Modérée 🟡🟢 | Haute 🟢🟢🟢 | ⚙️ Cours extérieur | BB Bébés bienvenus | ✍️ 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 | 🏠 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.

Activités physiques et aquatiques - Activités parent-bébé et famille

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
17:00 - 17:50 Gymnase libre famille <i>Gym 2</i>	16:30 - 18:25 Groupe communautaire <i>Gym 1 & 2</i> 🏠	16:30 - 17:20 Gymnase libre famille <i>Gym 2</i>	18:30 - 19:10 Circuit de conditionnement physique famille <i>Studio 3 - Karine</i> BB	17:30 - 20:25 Groupe communautaire <i>Gym 1 & 2</i> 🏠	10:15 - 11:00 Entraînement Bootcamp famille <i>Studio 3 - Gary</i>	10:30 - 11:50 Gymnase libre famille <i>Gym 1 & 2</i>
					10:30 - 12:25 Gymnase libre famille <i>Gym 1 & 2</i>	11:15 - 12:00 Yogalates famille <i>Studio 2 - Violaine</i> BB

Activités pour jeunes (12 ans et +)

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
				19:30 - 20:00 Bain libre (12-17) <i>Piscine</i> ② 🏠		
				19:30 - 20:00 Longueurs pour ados <i>Piscine</i> ② 🏠		

Intensité : Basse 🌊🌊 | Modérée 🌊🌊🌊 | Haute 🌊🌊🌊 | ⚙️ Cours extérieur | BB Bébés bienvenus | ✍️ 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 | 🏠 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.