

Date d'impression: 2025-05-01

Hiver 2016 De 2016-01-04 à 2016-03-27

Lundi - Vendredi : 6h - 22h

Samedi - Dimanche : 7h30 - 19h

Horaire spécial

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

HEURES D'OUVERTURE

Cours de groupe - Matinée

| Lundi | Mardi | Mercredi | Jeudi | Vendredi | Samedi | Dimanche |
|--|---|--|---|---|--|---|
| 10:00 - 10:55 Pilates – ballon 2C - Nathalie | 08:30 - 09:25 Yoga 2B - Jacky | 09:30 - 10:25 Pilates 2B - Sara | 08:30 - 09:25 Yoga 2B - Jacky | 10:00 - 10:25 Cardiodanse 2C - Nathalie | 10:00 - 10:55 Tonus total 2C - Micheline | 10:00 - 10:45 Entraînement step 2C - Marie-Ève P. |
| 10:00 - 10:55 Taï-chi 2B - Lori | 09:30 - 10:15 Cardiovélo 2A - Michel (R) | 10:00 - 10:55 Conditionnement physique en douceur 2C - Alexandre | 09:30 - 10:15 Cardiovélo 2A - Michel (R) | 10:00 - 10:55 Qi Gong / Chi Kung 2B - Line | 10:30 - 11:25 Taï-chi 2B - Josée | 10:50 - 11:35 Tonus total 2C - Marie-Ève P. |
| | 10:15 - 11:10 Tonus total 2C - Christiane | 10:45 - 11:40 Pilates 2B - Sara | 10:30 - 11:25 Tonus total 2C - Christiane | 10:25 - 10:55 Pilates 2C - Nathalie | | |

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 - 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> | 11:30 - 12:15 Cardiovélo 2A - <i>Christiane</i> (R) | 12:30 - 13:25 Pilates 2B - <i>Sasha</i> | 11:00 - 11:55 Pilates 2C - <i>Nathalie</i> (R) | 11:00 - 11:45 Cardiovélo 2A - <i>Omar</i> (R) | 11:00 - 11:45 Cardiovélo 2A - <i>Lucie</i> (R) |
| 12:00 - 12:55 Tonus total 2C - <i>Micheline</i> | | 12:00 - 12:55 Zumba® 2C - <i>Émilie</i> | 14:00 - 14:55 Yoga 2B - <i>Rachel</i> | | 11:00 - 11:55 Zumba® 2C - <i>Micheline</i> | 12:00 - 13:25 Yoga 2B - <i>Christiane</i> (R) |
| 12:10 - 13:25 Yoga en douceur 2B - <i>Mara</i> | | | | | 12:00 - 12:55 Entraînement Bootcamp Gym - <i>Omar</i> | 13:00 - 13:55 Zumba® 2C - <i>Mirna</i> |
| 13:30 - 14:25 Yoga 2B - <i>Mara</i> | | | | | 12:00 - 12:55 Yoga 2B - <i>Laurel</i> (R) | 13:30 - 14:25 Pilates 2B - <i>André/Violaine</i> |
| | | | | | 12:00 - 13:15 Kickboxing 2C - <i>El Alla</i> | |
| | | | | | 13:00 - 14:25 Yoga 2B - <i>Laurel</i> (R) | |

Cours de groupe - Fin de journée

| Lundi | Mardi | Mercredi | Jeudi | Vendredi | Samedi | Dimanche |
|---|---|---|---|--|---|----------|
| 17:30 - 18:25 Yoga 2B - Shirley (R) | 17:30 - 18:25 Zumba® 2C - Rivky | 17:00 - 17:55 Pilates 2B - Violaine | 17:30 - 18:25 Entraînement Y Pump 2C - Omar | 17:30 - 18:15 Cardiovélo 2A - Renée (R) | 16:45 - 18:00 Zumba® 2C - Geneviève | |
| 17:30 - 18:25 Tonus total 2C - Mélonne | 17:30 - 18:25 Yogalates 2B - Violaine | 17:30 - 18:25 Tonus total 2C - Micheline | 17:30 - 18:25 Yogalates 2B - André | 17:30 - 18:25 Zumba® 2C - Micheline | | |
| 18:30 - 19:25 Cardiovélo 2A - Jean Luke (R) | 18:00 - 18:55 Entraînement Bootcamp Gym - Omar | 18:00 - 18:55 Yoga 2B - Mara (R) | 18:30 - 19:15 Cardiovélo 2A - Clément (R) | 18:00 - 19:25 Yoga 2B - Mara (R) | | |
| 18:30 - 19:25 Entraînement step 2C - À venir/TBA | 18:30 - 19:15 Cardiovélo 2A - Lucie (R) | 18:30 - 19:15 Cardiovélo 2A - Michel (R) | 18:30 - 19:25 Hip-hop 2B - Sasha | 19:00 - 20:25 Capoeira 2C - Colette | | |
| 19:00 - 20:25 Capoeira Gym - Colette | 18:30 - 19:25 Tai-chi 2B - Josée | 18:30 - 19:25 Zumba® 2C - Ginett | 19:00 - 19:55 Entraînement Bootcamp Gym - Sule | | | |
| 19:30 - 20:25 Yoga 2B - Jacky (R) | 18:30 - 19:25 Entraînement Y Pump 2C - Mélonne | 19:00 - 20:15 Yoga en douceur 2B - Mara | | | | |
| | 19:30 - 20:25 Cardiovélo 2A - Saminda (R) | | | | | |
| | 19:30 - 20:25 Kickboxing 2C - El Alla | | | | | |

Cours de groupe - ancien - Matinée

| Lundi | Mardi | Mercredi | Jeudi | Vendredi | Samedi | Dimanche |
|-------|-------|----------|---|----------|--------|----------|
| | | | 09:30 - 11:00 Marche nordique <i>Parc du Mont-Royal - Marie-Ève P.</i> ✎ | | | |

Cours de groupe - ancien - Mi-journée

| Lundi | Mardi | Mercredi | Jeudi | Vendredi | Samedi | Dimanche |
|-------|-------|----------|---|----------|--------|----------|
| | | | 12:00 - 12:45 Entraînement Step Intervalles <i>2C - Marie-France</i> | | | |

Cours de groupe - ancien - Fin de journée

| Lundi | Mardi | Mercredi | Jeudi | Vendredi | Samedi | Dimanche |
|-------|-------|----------|-------|---|--------|----------|
| | | | | 16:30 - 17:55 Méditation <i>2B - Dodik</i> | | |
| | | | | 18:30 - 19:45 Triathlon - Cardio Vélo <i>2A - Jonathan (R)</i> | | |

Activités physiques et aquatiques - Entraînement en petits groupes

| Lundi | Mardi | Mercredi | Jeudi | Vendredi | Samedi | Dimanche |
|---|--|---|-------|---|--------|----------|
| 07:30 - 08:15 TRX® Circuit 2C - Alexandre ✍️\$ | 07:00 - 08:00 Triathlon - Course à pied Extérieur - Ronald | 07:30 - 08:15 TRX® Circuit 2C - Alexandre ✍️\$ | | 12:00 - 12:45 TRX® Circuit 2C - Bénédicte ✍️\$ | | |
| | 12:00 - 12:45 Entraînement fonctionnel 2C - Alexandre ✍️\$ | | | | | |

Activités aquatiques - Aquaforme

| Lundi | Mardi | Mercredi | Jeudi | Vendredi | Samedi | Dimanche |
|--|---|--|--|---|--|--|
| 09:00 - 09:55 Aquaforme Piscine - Imen (R) | 09:00 - 09:55 Aquaforme Piscine - Imen (R) | 09:00 - 09:55 Aquaforme Piscine - Imen (R) | 09:00 - 09:55 Aquaforme Piscine - Valérie (R) | 09:00 - 09:55 Aquaforme Piscine - Fanny (R) | 12:00 - 12:55 Aquaforme Piscine - Valérie (R) | 12:00 - 12:55 Aquaforme Piscine - Johanie (R) |
| 19:00 - 19:55 Aquaforme Piscine - Paola (R) | | 19:00 - 19:55 Aquaforme Piscine - Veronica (R) | | 10:00 - 10:45 Aqua parent- bébé Piscine - À venir/TBA ✍️ | | |

Activités aquatiques - Longueurs

| Lundi | Mardi | Mercredi | Jeudi | Vendredi | Samedi | Dimanche |
|--------------------|--------------------|--------------------|--------------------|--------------------|--------------------|--------------------|
| 07:00 - 08:55 ④ | 07:00 - 08:55 ④ | 07:00 - 08:55 ④ | 07:00 - 08:55 ④ | 08:00 - 08:55 ④ | 13:00 - 13:55 ④ | 13:00 - 13:55 ④ |
| 11:00 - 12:55 ④ | | 17:00 - 17:55 ④ |
| 21:00 - 21:55 ④ | 21:00 - 21:55 ④ | 20:00 - 20:55 ④ | 21:00 - 21:55 ④ | 20:00 - 20:55 ④ | | |
| | | 21:00 - 21:55 ④ | | 21:00 - 21:55 ④ | | |

Activités aquatiques - Bains libres

| Lundi | Mardi | Mercredi | Jeudi | Vendredi | Samedi | Dimanche |
|--------------------|--------------------|--------------------|--------------------|--------------------|--------------------|--------------------|
| 15:00 - 16:25 ② | 15:00 - 16:25 ② | 15:00 - 16:25 ② | 15:00 - 16:25 ② | 15:00 - 16:25 ① | 15:30 - 16:55 ① | 15:30 - 16:55 ① |

Activités aquatiques - Clubs de natation

| Lundi | Mardi | Mercredi | Jeudi | Vendredi | Samedi | Dimanche |
|--|--|--|--|----------|--------|----------|
| 16:30 - 19:00 Club de natation <i>Piscine</i> /\$ | 16:30 - 20:00 Club de natation <i>Piscine</i> /\$ | 16:30 - 19:00 Club de natation <i>Piscine</i> /\$ | 16:30 - 20:00 Club de natation <i>Piscine</i> /\$ | | | |
| 20:00 - 21:00 Entraînement de natation pour ados <i>Piscine</i> /\$ | | | | | | |

Activités aquatiques - Triathlon - Natation

| Lundi | Mardi | Mercredi | Jeudi | Vendredi | Samedi | Dimanche |
|-------|---|----------|-------|---|--------|--|
| | 20:00 - 20:55 Triathlon - Natation <i>Piscine - Oliver</i> / | | | 07:00 - 07:55 Triathlon - Natation <i>Piscine - Oliver</i> / | | 18:00 - 18:55 Triathlon - Natation <i>Piscine</i> / |

Sports et loisirs - Sports

| Lundi | Mardi | Mercredi | Jeudi | Vendredi | Samedi | Dimanche |
|--|-------|----------|---|----------|--|----------|
| 20:30 - 22:30 Basket-ball libre (18+) <i>Gym</i> | | | 17:30 - 18:45 Soccer libre <i>Gym</i> | | 17:15 - 19:15 Basket-ball libre (18+) <i>Gym</i> | |

Sports et loisirs - Gymnase Libre

| Lundi | Mardi | Mercredi | Jeudi | Vendredi | Samedi | Dimanche |
|-----------------------------|-----------------------------|-----------------------------|-----------------------------|-----------------------------|-----------------------------|-----------------------------|
| 07:00 - 08:55 | 07:00 - 08:55 | 07:00 - 08:55 | 07:00 - 08:55 | 07:00 - 08:55 | 08:00 - 08:55 | 08:00 - 10:55 |
| Gymnase libre <i>Gym</i> |

Activités physiques et aquatiques - Activités parent-bébé et famille

| Lundi | Mardi | Mercredi | Jeudi | Vendredi | Samedi | Dimanche |
|-------|-------|----------|-------|---|--------|---|
| | | | | 10:00 - 10:45 Aqua parent- bébé <i>Piscine - À venir/TBA</i> | | 11:00 - 11:55 Yoga famille <i>2B - Andréane</i> |

Activités pour jeunes (12 ans et +)

| Lundi | Mardi | Mercredi | Jeudi | Vendredi | Samedi | Dimanche |
|---|--|----------|--|--|--------|----------|
| 16:15 - 17:25 Hip Hop pour ados <i>2C - Jordan</i> | 16:15 - 17:25 Boxe pour ados <i>2C - Mathieu</i> | | 16:15 - 17:25 Soccer libre pour ados <i>Zone Jeunesse</i> | 16:30 - 18:25 Soccer libre pour ados <i>Zone Jeunesse - Ahmad</i> | | |
| 20:00 - 21:00 Entraînement de natation pour ados <i>Piscine</i> | | | | 18:30 - 20:25 Basketball pour ados <i>Zone Jeunesse - Anthony</i> | | |

Programmes à l'enfance (0 - 12 ans) - Haltes-garderies

| Lundi | Mardi | Mercredi | Jeudi | Vendredi | Samedi | Dimanche |
|---------------------------|---------------------------|--|---------------------------|---------------------------|---------------------------|----------|
| 09:00 - 13:00 | 09:00 - 13:00 | 09:00 - 13:00 | 09:00 - 13:00 | 09:00 - 17:00 | 09:30 - 12:30 | |
| Haltes-garderies 3A-3B | Haltes-garderies 3A-3B | Haltes-garderies 3A-3B | Haltes-garderies 3A-3B | Haltes-garderies 3A-3B | Haltes-garderies 3A-3B | |
| / \$ | / \$ | / \$ | / \$ | / \$ | / \$ | |
| | | 17:30 - 19:30 Haltes-garderies 3A-3B | | | | |
| | | / \$ | | | | |

Activités pour enfants (0-12 ans)

| Lundi | Mardi | Mercredi | Jeudi | Vendredi | Samedi | Dimanche |
|---|----------------------------------|---------------------------------------|--------------------------------|------------------|---|--|
| 10:00 - 11:00 | 09:30 - 11:30 | 09:30 - 10:30 | 09:30 - 11:30 | 10:00 - 11:00 | 09:00 - 12:00 | 11:00 - 11:55 |
| Préscogym Gym | Les bouts d'choux 2B/Gym | Préscogym Gym | Les bouts d'choux 2B/Gym | Préscogym Gym | Club Fin de semaine 3D/Gym - Christopher | Karaté pour enfants Gym - Andrei |
| / \$ | / \$ | / \$ | / \$ | / \$ | / \$ | / \$ \$N |
| 16:30 - 18:00 | 16:30 - 18:00 | 10:30 - 11:30 | | | | |
| Parkour Zone Jeunesse - À venir/TBA | Soccer pour enfants 3D/Gym | Musique et mouvement 3D | | | | |
| | / \$ | / \$ | | | | |
| 18:00 - 18:55 | | 16:30 - 17:45 | | | | |
| Hockey cosom pour enfants Gym - Laurent | | Parkour Zone Jeunesse - Mathieu | | | | |
| / \$ | | | | | | |