



Date d'impression: 2025-07-09

## Hiver 2016

De 2016-01-04 à 2016-03-27

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

Horaire spécial

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

Samedi - Dimanche : 18h30

HEURES D'OUVERTURE

FERMETURE DE PISCINE

## Cours de groupe - Matinée

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
07:00 - 08:00 Yoga Studio 1 - Natalie	06:30 - 07:45 Tonus total Studio 1 - Devon	08:00 - 08:45 Cardiovélo Studio 2 - Julie (R)	09:00 - 10:00 Tonus total Gymnase - Véronique	06:30 - 07:30 Yogalates Studio 1 - Tammy	09:00 - 10:00 Pilates Studio 2 - Tammy	09:00 - 10:00 Cardiovélo Studio 2 - Patrick (R)
08:00 - 08:45 Cardiovélo Studio 2 - Julie (R)	07:00 - 08:00 Cardiovélo Studio 2 - Patrick (R)	09:00 - 09:55 Tonus total Studio 2 - Linda	10:00 - 11:00 Taï-chi Studio 2 - Ron	08:00 - 08:55 Cardiovélo Studio 2 - Mark (R)	10:00 - 11:00 Entraînement Bootcamp Gymnase - Sam	09:45 - 11:00 Cardiotonus Studio 1 - Yolanda
09:00 - 10:00 Zumba® Gymnase - Rivky	07:30 - 08:00 Étirements Studio 1 - Devon	10:00 - 10:55 Yoga sur chaise Studio 1 - Réal	10:05 - 11:05 Étirements Gymnase - Chitra	09:00 - 10:00 Entraînement Bootcamp Gymnase - Andrew	10:05 - 11:05 Cardiovélo Studio 2 - Mark (R)	10:00 - 11:00 Entraînement Bootcamp Gymnase - Sule
09:00 - 09:55 Yoga sur chaise Studio 1 - Chitra	09:00 - 10:00 Tonus total Gymnase - Kari			09:00 - 10:00 Pilates Studio 2 - André		
10:00 - 11:00 Étirements Studio 1 - Julian L.	10:00 - 11:00 Pilates Studio 2 - André			09:00 - 10:00 Zumba® Studio 1 - Myriam		
10:00 - 11:00 Yoga Studio 2 - Diana	10:00 - 11:00 Zumba® Studio 1 - Krystal			10:05 - 11:05 Yoga sur chaise Studio 1 - Don		

**Intensité** : Basse | Modérée | Haute | Cours extérieur | Inscription obligatoire | Frais supplémentaires | Tarifs

supplémentaires pour les non membres | Carte de réservation disponible au comptoir d'accueil 20 minutes avant le cours | Réservation en ligne | Activité offerte aux résidents de la Ville de Montréal | Activité offerte aux résidents de la Ville de Westmount | 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
11:00 - 12:00 « Zumba® Gold » Studio 1 - Rivky	11:00 - 12:00 Tai-chi Studio 1 - Ron	11:00 - 12:00 Yoga Studio 1 - Don	11:00 - 12:00 Qi Gong / Chi Kung Studio 2 - Ron	11:00 - 11:55 Yoga pré ou postnatal Studio 2 - Elyse BB / \$N	11:05 - 12:05 Zumba® Gymnase - Sandra	11:00 - 12:00 Étirements Gymnase - Alison
12:05 - 13:00 Tonus total Studio 1 - Trudie	12:00 - 13:00 Qi Gong / Chi Kung Studio 1 - Ron	12:05 - 13:00 Tonus total Studio 1 - Trudie	12:00 - 12:45 Force du tronc et abdos Studio 1 - Trudie	11:10 - 12:05 Zumba® Studio 1 - Donna	11:15 - 12:30 Yoga Studio 1 - Yaelle	12:00 - 13:00 Zumba® Studio 2 - Gany
				12:00 - 13:30 Yoga Studio 2 - Tim		13:00 - 14:15 Yoga Studio 1 - Réal

**Intensité :** Basse 🔥🔥🔥 | Modérée 🔥🔥🔥 | Haute 🔥🔥🔥 | ⚙️ Cours extérieur | ✂️ Inscription obligatoire | 💰 Frais supplémentaires | \$N Tarifs supplémentaires pour les non membres | 📅 Carte de réservation disponible au comptoir d'accueil 20 minutes avant le cours | 📱 Réservation en ligne | 🏠 Activité offerte aux résidents de la Ville de Montréal | 🏠 Activité offerte aux résidents de la Ville de Westmount | 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 - Fin de journée**

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
17:00 - 17:55 Essentrics® Studio 1 - Nicola	17:00 - 18:00 Tonus total Studio 2 - Kimberly	17:00 - 18:00 Yoga Studio 1 - Yaelle	17:00 - 17:55 Tonus total Studio 1 - Marie-Hélène	17:00 - 18:00 Yoga Studio 2 - Shirley		
18:00 - 19:00 Entraînement Bootcamp Gymnase - Diana	17:00 - 18:00 Yoga Studio 1 - Chitra	18:00 - 19:00 Tonus total Gymnase - Kimberly	18:00 - 19:00 Entraînement step Gymnase - Diana	18:00 - 19:00 Cardiolatino Studio 1 - Yuly		
18:00 - 19:00 Pilates Studio 1 - Réal	18:00 - 19:00 Entraînement step Studio 1 - Laurie	18:05 - 19:05 Zumba® Studio 1 - Sandra	18:00 - 19:00 Pilates – ballon Studio 1 - Réal			
18:00 - 19:00 Zumba® Studio 2 - Marcela	18:05 - 19:05 Cardiovélo Studio 2 - Mark (R)	19:05 - 20:05 Cardiovélo Studio 2 - Benoit (R)	18:00 - 19:00 Cardiovélo Studio 2 - Mark (R)			
19:00 - 20:00 Yoga Studio 1 - Natalie	18:15 - 19:00 Circuit athlétique Gymnase - Julie		19:05 - 20:20 Yoga Studio 1 - Don			
19:05 - 20:05 Cardiovélo Studio 2 - Valérie (R)						

**Intensité :** Basse 🔥🔥🔥 | Modérée 🔥🔥🔥 | Haute 🔥🔥🔥 | ⚙️ Cours extérieur | ✍️ Inscription obligatoire | 💰 Frais supplémentaires | 🏠 Tarifs supplémentaires pour les non membres | 📅 Carte de réservation disponible au comptoir d'accueil 20 minutes avant le cours | 📱 Réservation en ligne | 🏠 Activité offerte aux résidents de la Ville de Montréal | 🏠 Activité offerte aux résidents de la Ville de Westmount | 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
	09:00 - 10:00 Aérobic en douceur Studio 1 - Lilian	09:00 - 10:00 Entraînement Equalizer© Gymnase - Diana	09:00 - 10:00 BOSU Studio 1 - Diana		09:00 - 10:00 Aéro-Kickboxing Gymnase - Sule	
		10:00 - 11:00 Ballon Gymnase - Alison	10:00 - 11:00 Tonus avec barre Studio 1 - Livia			

**Cours de groupe - ancien - Mi-journée**

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
			11:15 - 12:15 Entraînement par intervalles parent-bébé Gymnase - Beth ✂️ \$N (W)			

**Cours de groupe - ancien - Fin de journée**

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
		17:30 - 18:30 Tabata Studio 2 - Nicolas				

**Intensité :** Basse 🔥🔥🔥 | Modérée 🔥🔥🔥 | Haute 🔥🔥🔥 | ⚙️ Cours extérieur | ✂️ Inscription obligatoire | \$ Frais supplémentaires | \$N Tarifs supplémentaires pour les non membres | 📅 Carte de réservation disponible au comptoir d'accueil 20 minutes avant le cours | 📱 Réservation en ligne | 🏠 Activité offerte aux résidents de la Ville de Montréal | (W) Activité offerte aux résidents de la Ville de Westmount | 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 physiques et aquatiques - Entraînement en petits groupes

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
09:10 - 09:55 TRX® Studio 2 - Diana /\$	18:00 - 18:15 Saut à la corde Gymnase - Julie	20:05 - 21:05 Boxe Studio 2 - Julian L./Audrey (R)		10:10 - 10:55 TRX® Studio 2 - Diana /\$		
	19:05 - 20:05 Boxe Studio 2 - Chokri					

## Activités aquatiques - Aquaforme

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
09:35 - 10:30 Aquaforme Piscine - Kevin ①	09:00 - 09:55 Aquaforme Piscine - À venir/TBA ①	09:35 - 10:30 Aquaforme Piscine - Andrew ①	09:00 - 09:55 Aquaforme Piscine - Kari ①	09:35 - 10:30 Aquaforme Piscine - Kevin ①	08:45 - 09:40 Aquaforme Piscine - Azita ①	
	13:15 - 13:55 Aqua-arthrite Piscine - Kevin \$N		13:15 - 13:55 Aqua-arthrite Piscine - Kevin \$N			

## Activités aquatiques - Longueurs

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
07:40 - 08:10 ⑤	06:30 - 08:55 ⑤	07:40 - 08:10 ⑤	06:30 - 08:55 ⑤	07:40 - 08:10 ⑤	15:30 - 16:30 ⑤	07:00 - 09:40 ⑤
11:45 - 15:00 ⑤	11:35 - 13:10 ⑤	11:45 - 15:15 ⑤	11:30 - 13:15 ⑤	11:30 - 14:00 ⑤		13:30 - 14:45 ⑤
18:30 - 20:00 ⑤	18:00 - 19:15 ⑤	20:15 - 20:45 ⑤	18:00 - 19:15 ⑤	18:30 - 19:30 ⑤		
	20:50 - 21:45 ⑤		20:50 - 21:45 ⑤	20:45 - 21:45 ⑤		

**Intensité :** Basse 🔥🔥🔥 | Modérée 🔥🔥🔥 | Haute 🔥🔥🔥 | ⚙️ Cours extérieur | ✍️ Inscription obligatoire | 💰 Frais supplémentaires | \$N Tarifs

supplémentaires pour les non membres | 📅 Carte de réservation disponible au comptoir d'accueil 20 minutes avant le cours | 📱 Réservation en ligne | 🏠 Activité offerte aux résidents de la Ville de Montréal | 🏠 Activité offerte aux résidents de la Ville de Westmount | 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
10:35 - 11:30 ②	10:00 - 11:30 ②	10:35 - 11:40 ②	10:00 - 11:30 ②	10:35 - 11:30 ②	14:00 - 15:25 ②	14:45 - 16:00 Bain libre familial (Ville) ② ①
15:00 - 16:25 ②	13:15 - 14:30	14:30 - 15:40 ②	13:15 - 14:30	14:00 - 16:25 ②		
	14:30 - 16:00 ②		14:30 - 15:55 ②			

## Activités aquatiques - Clubs de natation

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
06:20 - 07:35 Club des maîtres nageurs <i>Piscine</i> / \$	19:15 - 20:45 Club des maîtres nageurs <i>Piscine</i> / \$	06:20 - 07:35 Club des maîtres nageurs <i>Piscine</i> / \$	19:15 - 20:45 Club des maîtres nageurs <i>Piscine</i> / \$	06:20 - 07:35 Club des maîtres nageurs <i>Piscine</i> / \$		16:00 - 17:20 Club des maîtres nageurs / \$
08:15 - 09:30 Club des maîtres nageurs <i>Piscine</i> / \$		08:15 - 09:30 Club des maîtres nageurs <i>Piscine</i> / \$		08:15 - 09:30 Club des maîtres nageurs <i>Piscine</i> / \$		
16:30 - 18:00 Club de natation <i>Piscine</i> ② / \$		17:17 - 18:15 Club de natation <i>Piscine</i> ② / \$		16:30 - 18:00 Club de natation <i>Piscine</i> ② / \$		
				19:30 - 20:45 Club des maîtres nageurs <i>Piscine</i> / \$		

## Sports et loisirs - Sports

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
19:15 - 21:45 Basketball libre <i>Gymnase</i>	19:15 - 21:45 Volleyball libre <i>Gymnase</i>		19:15 - 21:45 Basket-ball libre (18+) <i>Gymnase</i>		12:30 - 14:30 Basket-ball libre (18+)	

**Intensité :** Basse 🔥🔥🔥 | Modérée 🔥🔥🔥 | Haute 🔥🔥🔥 | ⚙️ Cours extérieur | ✂️ Inscription obligatoire | \$ Frais supplémentaires | \$N Tarifs supplémentaires pour les non membres | 📅 Carte de réservation disponible au comptoir d'accueil 20 minutes avant le cours | 📱 Réservation en ligne | 🏠 Activité offerte aux résidents de la Ville de Montréal | 🏠 Activité offerte aux résidents de la Ville de Westmount | 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.



## Sports et loisirs - Gymnase Libre

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
06:00 - 08:45 Gymnase libre <i>Gymnase</i>	16:30 - 18:45 Gymnase libre <i>Gymnase</i>	16:30 - 18:45 Gymnase libre <i>Gymnase</i>				
11:15 - 16:00 Gymnase libre <i>Gymnase</i>	10:15 - 12:55 Gymnase libre <i>Gymnase</i>	11:00 - 12:55 Gymnase libre <i>Gymnase</i>	12:30 - 15:45 Gymnase libre <i>Gymnase</i>	10:15 - 12:55 Gymnase libre <i>Gymnase</i>		
17:00 - 17:45 Gymnase libre <i>1/2 Gym</i>	13:00 - 16:00 Gymnase libre <i>1/2 Gym</i>	13:00 - 17:45 Gymnase libre <i>1/2 Gym</i>	17:00 - 17:45 Gymnase libre <i>1/2 Gym</i>	13:00 - 18:45 Gymnase libre <i>1/2 Gym</i>		
		19:05 - 19:55 Gymnase libre <i>Gymnase</i>				

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

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
			11:15 - 12:15 Entraînement par intervalles parent-bébé <i>Gymnase - Beth</i> ✂️ \$N (W)		09:00 - 09:50 Aéro danse famille <i>Studio 1 - Isabel</i>	

## Activités pour jeunes (12 ans et +)

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
				18:30 - 21:45 Basketball pour ados <i>Gymnase</i>	16:00 - 17:00 Zumba® pour ados <i>Zone jeunesse - Maria</i> (R)	

**Intensité :** Basse 🔥🔥🔥 | Modérée 🔥🔥🔥 | Haute 🔥🔥🔥 | ⚙️ Cours extérieur | ✂️ Inscription obligatoire | \$ Frais supplémentaires | \$N Tarifs supplémentaires pour les non membres | 📅 Carte de réservation disponible au comptoir d'accueil 20 minutes avant le cours | 📱 Réservation en ligne | 🏠 Activité offerte aux résidents de la Ville de Montréal | (W) Activité offerte aux résidents de la Ville de Westmount | 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.

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

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
09:00 - 12:00	09:00 - 12:00	09:00 - 12:00	09:00 - 12:00			
Haltes-garderies <i>Halte-garderies - Rosalyn</i>	Haltes-garderies <i>Halte-garderies - Rosalyn</i>	Haltes-garderies <i>Halte-garderies - Rosalyn</i>	Haltes-garderies <i>Halte-garderies - Rosalyn</i>			
BB (R) \$ \$N						

**Activités pour enfants (0-12 ans)**

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
10:15 - 11:15 Préscogym <i>Palestre - Gail</i> / \$N	10:15 - 11:15 Préscogym <i>Palestre - Gail</i> / \$N	10:15 - 11:15 Préscogym <i>Palestre - Gail</i> / \$N	16:00 - 17:00 Soccer (7-11) <i>Gymnase - À venir/TBA</i> /	10:15 - 11:15 Préscogym <i>Palestre - Gail</i> / \$N	09:00 - 12:00 Club Fin de semaine <i>Salle 1 - À venir/TBA</i> \$ \$N	
16:00 - 17:00 Ballet pour enfants <i>Studio 1 - À venir/TBA</i> /	13:05 - 14:35 Soccer pour enfants <i>Gymnase - Pedro</i> /	13:05 - 14:35 Soccer pour enfants <i>Gymnase - Pedro</i> /		13:30 - 14:30 Arts du cirque <i>Palestre - Mathieu</i> /		
16:00 - 17:00 Soccer (5-6) <i>Gymnase - À venir/TBA</i> /	16:00 - 17:00 Basketball pour enfants <i>Gymnase - Dean</i> /			16:00 - 17:00 Hockey cosom pour enfants <i>Gymnase - Dion</i> /		

**Intensité :** Basse 🔥🔥🔥 | Modérée 🔥🔥🔥 | Haute 🔥🔥🔥 | 🌞 Cours extérieur | ✂ Inscription obligatoire | \$ Frais supplémentaires | \$N Tarifs supplémentaires pour les non membres | 📅 Carte de réservation disponible au comptoir d'accueil 20 minutes avant le cours | 📱 Réservation en ligne | 🏠 Activité offerte aux résidents de la Ville de Montréal | 🏠 Activité offerte aux résidents de la Ville de Westmount | 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.