YMCA Westmount

4585 rue Sherbrooke Ouest, Westmount, Québec H3Z 1E9

Tél. : 514 931-8046

ymcaquebec.org

Date d'impression: 2025-08-31

Hiver 2016	De 2016-01-04 à 2016-03-27
HEURES D'OUVERTURE	**Lundi - Vendredi :** 6h - 22h **Samedi - Dimanche :** 7h30 - 19h Horaire spécial **Lundi 1er septembre (Fête du Travail)** : pas de cours de groupe **Lundi 13 octobre (Action de grâce) :** pas de cours de groupe
FERMETURE DE PISCINE	Samedi - Dimanche : 18h30

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 | $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** pour les descriptions de cours et pour consulter la version la plus à jour de notre programmation.

YMCA Westmount
4585 rue Sherbrooke Ouest, Westmount, Québec H3Z 1E9
Tél. : 514 931-8046
ymcaquebec.org

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 Taï-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** pour les descriptions de cours et pour consulter la version la plus à jour de notre programmation.

YMCA Westmount
4585 rue Sherbrooke Ouest, Westmount, Québec H3Z 1E9
Tél. : 514 931-8046
ymcaquebec.org

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 | $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** pour les descriptions de cours et pour consulter la version la plus à jour de notre programmation.

YMCA Westmount
4585 rue Sherbrooke Ouest, Westmount, Québec H3Z 1E9
Tél. : 514 931-8046
ymcaquebec.org

Cours de groupe - ancien - Matinée

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
	09:00 - 10:00 Aérobie 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 ⓦ			

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 | ⓦ 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** pour les descriptions de cours et pour consulter la version la plus à jour de notre programmation.

YMCA Westmount

4585 rue Sherbrooke Ouest, Westmount, Québec H3Z 1E9
Tél. : 514 931-8046
ymcaquebec.org

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** pour les descriptions de cours et pour consulter la version la plus à jour de notre programmation.

YMCA Westmount
4585 rue Sherbrooke Ouest, Westmount, Québec H3Z 1E9
Tél. : 514 931-8046
ymcaquebec.org

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ⓦ
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 *Piscine* ✎$	19:15 - 20:45 Club des maîtres nageurs *Piscine* ✎$	06:20 - 07:35 Club des maîtres nageurs *Piscine* ✎$	19:15 - 20:45 Club des maîtres nageurs *Piscine* ✎$	06:20 - 07:35 Club des maîtres nageurs *Piscine* ✎$		16:00 - 17:20 Club des maîtres nageurs ✎$
08:15 - 09:30 Club des maîtres nageurs *Piscine* ✎$		08:15 - 09:30 Club des maîtres nageurs *Piscine* ✎$		08:15 - 09:30 Club des maîtres nageurs *Piscine* ✎$		
16:30 - 18:00 Club de natation *Piscine* ②✎$		17:17 - 18:15 Club de natation *Piscine* ②✎$		16:30 - 18:00 Club de natation *Piscine* ②✎$		
				19:30 - 20:45 Club des maîtres nageurs *Piscine* ✎$		

Sports et loisirs - Sports

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
19:15 - 21:45 Basketball libre *Gymnase*	19:15 - 21:45 Volleyball libre *Gymnase*		19:15 - 21:45 Basket-ball libre (18+) *Gymnase*		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** pour les descriptions de cours et pour consulter la version la plus à jour de notre programmation.

YMCA Westmount
4585 rue Sherbrooke Ouest, Westmount, Québec H3Z 1E9
Tél. : 514 931-8046
ymcaquebec.org

Sports et loisirs - Gymnase Libre

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

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 *Gymnase - Beth* ✎ $N ⓦ		09:00 - 09:50 Aéro danse famille *Studio 1 - Isabel*	

Activités pour jeunes (12 ans et +)

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
				18:30 - 21:45 Basketball pour ados *Gymnase*	16:00 - 17:00 Zumba® pour ados *Zone jeunesse - Maria* (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 | ⓦ 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** pour les descriptions de cours et pour consulter la version la plus à jour de notre programmation.

YMCA Westmount
4585 rue Sherbrooke Ouest, Westmount, Québec H3Z 1E9
Tél. : 514 931-8046
ymcaquebec.org

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

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
09:00 - 12:00 Haltes-garderies *Halte-garderies - Rosalyn* BB(R) $ $N	09:00 - 12:00 Haltes-garderies *Halte-garderies - Rosalyn* BB(R) $ $N	09:00 - 12:00 Haltes-garderies *Halte-garderies - Rosalyn* BB(R) $ $N	09:00 - 12:00 Haltes-garderies *Halte-garderies - Rosalyn* BB(R) $ $N			

Activités pour enfants (0-12 ans)

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

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** pour les descriptions de cours et pour consulter la version la plus à jour de notre programmation.