Montréal

YMCA du Parc
5550 avenue du Parc, Montréal, Québec H2V 4H1
Tél. : 514 271-9622
ymcaquebec.org

Date d'impression: 2025-08-02

Printemps 2017

De 2017-03-27 à 2017-06-18

HEURES D'OUVERTURE

Lundi - Vendredi : 6h - 22h
Samedi - Dimanche : 7h30 - 19h
Horaire spécial
Lundi 1er septembre (Fête du Travail) : pas de cours de groupe

Cours de groupe - Matinée

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
10:00 - 10:55 Pilates – ballon *2C - Nathalie*	09:30 - 10:15 Cardiovélo *2A - Michel* (R)	07:00 - 07:45 Tonus total *2C - Mary*	07:00 - 07:25 Entraînement par intervalles *2C - Mélonne*	07:00 - 07:45 Cardiovélo *2A - Omar* (R)	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 - Van-Tuan*	10:20 - 11:15 Tonus total *2C - Christiane*	09:30 - 10:25 Pilates – ballon *2B - Sara*	07:30 - 07:55 Étirements *2C - Mélonne*	09:00 - 09:45 Tonus total *2C - Mary*	10:00 - 10:45 Cardiovélo 27 mars - 27 mai *2A - Omar*	10:50 - 11:35 Tonus total *2C - Marie-Ève P.*
		10:00 - 10:55 Conditionnement physique en douceur *2C - Alexandre*	08:30 - 09:25 Yoga vinyasa *2B - Christiane*	10:00 - 10:55 Qi Gong / Chi Kung *2B - Josée*	10:30 - 11:25 Taï-chi *2B - Josée*	
		10:45 - 11:40 Pilates *2B - Sara* (R)	09:30 - 10:15 Cardiovélo *2A - Michel* (R)	10:00 - 10:55 Cardiodanse-Pilates *2C - Nathalie*		
			10:20 - 11:15 Tonus total *2C - Christiane*			

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.

Montréal

YMCA du Parc

5550 avenue du Parc, Montréal, Québec H2V 4H1

Tél. : 514 271-9622

ymcaquebec.org

Cours de groupe - Mi-journée

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
11:00 - 11:55 Pilates *2C - Nathalie* (R)	12:30 - 13:25 Pilates *2B - Nathalie* (R)	12:00 - 12:55 Zumba® *2C - Émilie*	12:30 - 13:25 Pilates *2B - Violaine*	11:00 - 11:55 Pilates *2C - Nathalie* (R)	11:00 - 11:55 Cardiovélo *2A - Omar* (R)	11:00 - 11:45 Cardiovélo *2A - Lucie* (R)
12:00 - 12:55 Tonus total *2C - Micheline* BB			14:00 - 14:55 Yoga *2B - Rachel*		11:00 - 11:55 Zumba® *2C - Micheline*	11:45 - 12:40 Essentrics® *2C - Geneviève*
12:10 - 13:25 Yoga en douceur *2B - Mara*			14:00 - 14:55 Yoga *2B - À venir/TBA* (R)		12:00 - 12:55 Entraînement Bootcamp *Gym - Billie*	12:00 - 13:25 Yoga vinyasa *2B - Christiane* (R)
13:30 - 14:25 Yoga *2B - Mara*					12:00 - 13:15 Kickboxing *2C - El Alla*	12:45 - 13:40 Zumba® *2C - Geneviève*
13:30 - 14:25 Yoga *2B - Mara* (R)					12:00 - 12:55 Yoga *2B - Mara* (R)	13:30 - 14:25 Pilates *2B - André B./Violaine*
					13:00 - 14:25 Yoga *2B - Mara* (R)	

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.

Montréal

YMCA du Parc

5550 avenue du Parc, Montréal, Québec H2V 4H1

Tél. : 514 271-9622

ymcaquebec.org

Cours de groupe - Fin de journée

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
17:30 - 18:25 Entraînement par intervalles *2C - Mélonne*	17:30 - 18:25 Zumba® *2C - Rivky*	17:30 - 18:25 Tonus total *2C - Micheline*	17:30 - 18:25 Pilates *2B - André B.*	17:30 - 18:25 Zumba® *2C - Micheline*		
17:30 - 18:25 Yoga *2B - Claire* (R)	18:00 - 18:55 Entraînement Bootcamp *Gym - Omar*	18:00 - 18:55 Yoga *2B - Mara* (R)	17:30 - 18:30 Tonus total *2C - Marie-Ève P.*	18:00 - 19:25 Yoga *2B - Mara* (R)		
18:30 - 19:25 Cardiovélo *2A - Jean Luke* (R)	18:30 - 19:15 Cardiovélo *2A - Lucie* (R)	18:30 - 19:15 Cardiovélo *2A - Michel* (R)	17:30 - 18:25 Tonus total *2C - Marie-Ève P.*	19:00 - 20:25 Capoeira *2C - Colette*		
18:30 - 19:25 Entraînement step *2C - Nathalie Gagnon*	18:30 - 19:25 Pilates *2B - Sébastien*	18:30 - 19:25 Zumba® *Gym - Stéphanie*	18:30 - 19:25 Cardiovélo *2A - Omar* (R)			
19:00 - 20:25 Capoeira *Gym - Colette*	18:30 - 19:25 Entraînement Y Pump *2C - Brigitte*	19:00 - 20:15 Yoga en douceur *2B - Mara*	18:30 - 19:30 Entraînement Y Pump *2C - À venir/TBA*			
19:30 - 20:25 Yoga *2B - Jacky* (R)	19:30 - 20:25 Kickboxing *2C - El Alla*		19:00 - 19:55 Entraînement Bootcamp *Gym - Marie-Ève P.*			
			19:30 - 20:25 Zumba® *2C - Mirna*			

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.

Montréal

YMCA du Parc

5550 avenue du Parc, Montréal, Québec H2V 4H1

Tél. : 514 271-9622

ymcaquebec.org

Cours de groupe - ancien - Matinée

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
			09:30 - 11:00 Marche nordique *Parc du Mont-Royal - Marie-Ève P.* ☼ ✎			

Cours de groupe - ancien - Fin de journée

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
	19:30 - 21:00 Méditation *2B - Dodik*					

Activités physiques et aquatiques - Entraînement en petits groupes

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
	07:00 - 08:00 Triathlon - Course à pied *Extérieur - Ronald* ☼	17:30 - 18:15 Y HIT (18+) 5 avril - 7 juin *Gym - Omar* ✎ $	18:30 - 19:30 Triathlon - Course à pied *Extérieur - Ronald* ☼	12:00 - 12:45 TRX® (10 semaines) 7 avril - 9 juin *2C - Bénédicte* ✎ $	09:00 - 09:45 Y HIT (18+) 8 avril - 10 juin *2C - Omar* ✎ $	
		19:30 - 20:15 SUP Yoga 5 avril - 3 mai *Piscine - À venir/TBA* ✎ $				

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.

Montréal

YMCA du Parc

5550 avenue du Parc, Montréal, Québec H2V 4H1

Tél. : 514 271-9622

ymcaquebec.org

Activités aquatiques - Aquaforme

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
09:00 - 09:55 Aquaforme *Piscine - Valérie* (R)	09:00 - 09:55 Aquaforme *Piscine - Imen* (R)	09:00 - 09:55 Aqua-intervalles (12 +) *Piscine - Marie-France* (R)	10:00 - 10:55 Aquaforme *Piscine - Lynna* (R)	09:00 - 09:55 Aquacardio (12 +) *Piscine - Imen* (R)	12:00 - 12:55 Aquaforme *Piscine - Valérie* (R)	12:00 - 12:55 Aquaforme *Piscine - Marine* (R)
18:30 - 19:15 Aquaforme *Piscine - Marine* (R)		18:30 - 19:15 Aquaforme *Piscine - Teaghan* (R)				

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 - 14:25 ④	13:00 - 14:25 ④
11:00 - 12:25 ④	11:00 - 12:55 ④	11:00 - 12:25 ④	11:00 - 12:55 ④	11:00 - 12:25 ④		17:00 - 17:55 ④
15:00 - 15:55 ④	21:00 - 21:55 ④	15:00 - 15:55 ④				
19:15 - 20:30 ②		19:30 - 20:30 ④				
20:30 - 21:55 ④		20:30 - 21:55 ④				

Activités aquatiques - Bains libres

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
	15:00 - 16:25 ②			15:00 - 16:25 ①		14:30 - 16:55

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.

Montréal

YMCA du Parc

5550 avenue du Parc, Montréal, Québec H2V 4H1

Tél. : 514 271-9622

ymcaquebec.org

Activités aquatiques - Clubs de natation

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
16:15 - 18:30 Club de natation (5 - 18 ans) *Piscine* ✎ $	16:30 - 20:00 Club de natation (5 - 18 ans) *Piscine* ✎ $	16:15 - 18:30 Club de natation (5 - 18 ans) *Piscine* ✎ $	16:30 - 19:00 Club de natation (5 - 18 ans) *Piscine* ✎ $			
19:30 - 20:30 Entraînement de natation pour ados *Piscine - Marine* ② ✎ $						

Activités aquatiques - Triathlon - Natation

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
	20:00 - 20:55 Triathlon - Natation *Piscine - Oliver*			07:00 - 07:55 Triathlon - Natation *Piscine - Oliver*		18:00 - 18:55 Triathlon - Natation *Piscine - À venir/TBA*

Sports et loisirs - Sports

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
20:30 - 22:30 Basketball supervisé *Gym - Éric/David*			17:45 - 18:55 Soccer supervisé (18+) *Gym - Junior*	18:30 - 20:25 Basketball pratique (15-17 ans)	17:15 - 19:15 Basketball supervisé *Gym - Éric/David*	
			17:45 - 18:55 Soccer supervisé (18+) *Gym - Junior*			

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.

Montréal

YMCA du Parc

5550 avenue du Parc, Montréal, Québec H2V 4H1

Tél. : 514 271-9622

ymcaquebec.org

Activités pour jeunes (12 ans et +)

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
19:30 - 20:30 Entraînement de natation pour ados *Piscine - Marine* ② ✎ $	17:00 - 19:00 Atelier vidéo *Zone Jeunesse*	16:15 - 17:25 Basketball pour ados	16:30 - 17:25 Danse pour ados	16:30 - 18:25 Soccer libre pour ados		
		16:30 - 18:00 Atelier cuisine pour ados		17:30 - 18:30 Soirée de filles ❀		
				18:30 - 20:25 Basketball pratique (15-17 ans)		

Programmes à l'enfance (0 - 12 ans) - Programmes après-école

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
	16:00 - 17:30 Aide aux devoirs (12-17 ans)		16:00 - 17:30 Aide aux devoirs (12-17 ans)			

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

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
09:30 - 13:30 Haltes-garderies (6 mois - 6 ans) *3A-3B - Shaina* ✎ $	09:30 - 13:30 Haltes-garderies (6 mois - 6 ans) *3A-3B - Shaina* ✎ $	09:30 - 13:30 Haltes-garderies (6 mois - 6 ans) *3A-3B - Shaina* ✎ $	09:30 - 13:30 Haltes-garderies (6 mois - 6 ans) *3A-3B - Shaina* ✎ $	09:30 - 16:30 Haltes-garderies (6 mois - 6 ans) *3A-3B - Shaina* ✎ $		

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.

Montréal

YMCA du Parc

5550 avenue du Parc, Montréal, Québec H2V 4H1

Tél. : 514 271-9622

ymcaquebec.org

Activités pour enfants (0-12 ans)

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
10:00 - 11:00 Préscogym (2-5 ans) *Gym - Kseniya* ✎	09:30 - 11:30 Les bouts d'choux (1-4 ans) *2B/Gym - Kseniya* ✎	16:00 - 17:30 Arts martiaux pour enfants (3-5 ans) *2B - Kseniya*	16:30 - 18:00 Soccer pour enfants (3-5 ans) *Gym - Sofian* ✎			10:00 - 11:00 Basketball pour enfants (6 - 11 ans) *Gym - À venir/TBA* ✎ $
	16:30 - 17:30 Athlétisme (6-11 ans) *Gym - Sofian* ✎ $		16:45 - 17:40 Soccer pour enfants (6 - 11 ans) *Gym - Junior* ✎ $			
	17:00 - 18:00 Percussions Corporelles (3-6 ans) *3A-3B/3D - À venir/TBA* ✎					

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.