



Session printemps 2019 - Spring 2019 Session									
Cours / Course	Centres*	Dates	Relâche / Holiday	Jour / Day	Heures / Time	Participants		Formateur / Trainer	Commentaires / Comments
						Min	Max		
<b>Théorie de base = 30 heures (Cours français ci-dessous)</b>									
Théorie de base	CV	10 avril – 12 juin		Mer	9h – 12h	10	30	Isabelle	Salle: 632
Théorie de base	DP	30 mars – 13 avril 31 mars – 14 avril	6 avril 7 avril	Sam Dim	9h00 – 17h30 9h00 – 17h30	10	24	Alexandre	1 hr incluse pour lunch Salle: 3D
Théorie de base	WI	27 avril – 4 mai 28 avril – 5 mai		Sam Dim	9h00 – 17h30 9h00 – 17h30	10	32	Mike	1 hr incluse pour lunch Salle: Conférence
<b>Basic Theory = 30 hours (English courses below)</b>									
Basic Theory	NDG	March 23 – April 20		Sat	10h30 – 17h15	10	20	Theresa	1hr included for lunch Room: Teen zone
Basic Theory	CV	April 2 – June 4		Tues	18h – 21h	10	30	Farrell	Room: 632
Basic Theory	WI	April 6 – April 13 April 7 – April 14		Sat Sun	9h00 – 17h30 9h00 – 17h30	10	32	Mike G.	1hr included for lunch Room: Conference
<b>Certification Entraîneur privé = 34 heures** (Cours français ci-dessous)</b>									
<b>**Prérequis : Théorie de base - **Peut être pris en même temps</b>									
Certification Entraîneur privé	CV	8 mai – 12 juin 19 juin – 26 juin		Mer Dim	12h30 – 16h 9h – 16h	10	24	Isabelle	Salle: 632  30 minutes inclus pour lunch Salle: 632
Certification Entraîneur privé	DP	27 avril 28 avril 4 mai 11 mai 12 mai	5 mai	Sam Dim Sam Sam Dim	8h30 – 16h30 8h30 – 16h30 8h30 – 15h30 8h30 – 16h30 8h30 – 16h30	10	24	Isabelle	1 hr incluse pour lunch Salle: 3D / Salle d'entraînement
<b>Personal Trainer Certification = 34 hours** (English courses below)</b>									
<b>**Prerequisite : Basic Theory - **May be taken concurrently</b>									
Personal Trainer Certification	CV	April 29 – June 17 June 9 – June 16	May 20	Mon Sun	17h30 – 20h30 8h – 16h30	10	24	Farrell Louise	Room: 632  Room: 632 1.5 hr included for lunch
Personal Trainer Certification	WI	May 14 – May 28 May 16 – May 30 May 25 – June 1  Practical exam: July 6 Aug 25		Tues Thurs Sat  Sat Sun	18h00 – 21h30 18h00 – 21h30 8h – 16h00  9h – 13h30 9h – 13h30	10	24	Mike G.	Room: Conference  1 hr included for lunch Room: Conditioning Room
Personal Trainer Certification	WM	June 8 – June 22 June 9 – June 16		Sat Sun	8h30 – 16h30 8h30 – 16h30	10	24	Louise	Room: Classroom 1 & 2 Room: Weight room 1 hr included for lunch
<b>Certification Musculation de groupe – Group Strength = 30 heures** (Cours bilingue ci-dessous / Bilingual course below)</b>									
<b>**Prérequis : Théorie de base - **Peut être pris en même temps</b>									
Certification Musculation Group Strength Certification	WI	7 mai – 28 mai 12 mai – 26 mai		Mar Dim	18h – 21h 8h – 15h	10	20	Lori Bassel	Room: Multi-purpose room
<b>Certification Chorégraphie de groupe - Group Choreography Certification = 40 heures** (Cours bilingue ci-dessous / Bilingual course below)</b>									
<b>**Prérequis : Théorie de base - **Peut être pris en même temps</b>									
Certification Chorégraphie Choreography Certification	CV	6 avril – 13 avril 20 avril – 27 avril 11 mai	4 mai	Sam Sam Sam	9h – 17h 9h – 16h 9h – 12h	10	20	Helen	Salle - Room: Studio 1 1hr incluse pour lunch Fin de semaine de Pâques
<b>Certification Cardio cycle de groupe – Group Cycle (Keiser) = 16 heures** (Cours bilingue ci-dessous / Bilingual Practical course below)</b>									
<b>**Prérequis : Théorie de base - **Peut être pris en même temps</b>									
Certification Cardio Cycle Group Cycle Certification (Keiser)	CTV	2 juin – 9 juin		Dim	8h30 – 17h30	10	20	Caroline	1hr incluse pour lunch Salle - Room: Conference / Studio
<b>Certification Aînés – Conditionnement physique de groupe / Older Adults – Group Fitness = 24 heures**</b>									
<b>**Entraînement fonctionnel pour aînés / **Functional Training for aging adults (Cours bilingue ci-dessous / Bilingual course below)</b>									
<b>**Prérequis : Certification en Musculation de groupe, Chorégraphie de groupe ou Entraîneur privé</b>									
Aînés / Older Adults (Certification provinciale – Québec)	CV	14 avril – 12 mai	21 avril	Dim	9h – 16h	10	20	Helen / Louise	1hr incluse pour lunch Salle: Studio 1 Fin de semaine de Pâques
<b>Certification Aquaforme = 32 heures** (Cours français ci-dessous)</b>									
<b>**Prérequis : Expérience en aquaforme</b>									
Certification Aquaforme	DP	2 juin – 16 juin 6 juin – 13 juin		Dim Jeu	9h30 – 18h30 18h – 22h	10	18	Marie-France	1 hr incluse pour lunch Salle: 3D et piscine

\* Légende / Legend

CV : YMCA Centre-ville  
CTV : YMCA Cartierville  
DP : YMCA du Parc

GF : YMCA Guy Favreau  
HM : YMCA Hochelaga-Maisonneuve  
NDG : YMCA Notre-Dame-de-Grâce

PSC : YMCA Pointe-Saint-Charles  
WI : YMCA Ouest-de-l'île  
WM : YMCA Westmount



Session été 2019 - Summer 2019 Session									
Cours / Course	Centres*	Dates	Relâche / Holiday	Jour / Day	Heures / Time	Participants		Formateur / Trainer	Commentaires / Comments
						Min	Max		
<b>Théorie de base = 30 heures (Cours français ci-dessous)</b>									
Théorie de base	CV	6 juil – 13 juil 7 juil – 14 juil		Sam Dim	9h – 17h30 9h – 17h30	10	30	Isabelle	1 hr incluse pour lunch Salle: 632
Théorie de base	DP	8 juil – 15 juil 10 juil – 17 juil 12 juil – 19 juil		Lun Mer Ven	9h – 15h 9h – 15h 9h – 15h	10	24	Alexandre	1 hr inclus pour lunch Salle: 3C
<b>Basic Theory = 30 hours (English courses below)</b>									
Basic Theory	CTV	July 6 - July 13 July 7 - July 14		Sat Sun	9h – 17h30 9h – 17h30	10	25	Louise	1hr included for lunch Room: Conference
Basic Theory	CV	July 20 - July 27 July 21 - July 28		Sat Sun	9h – 17h30 9h – 17h30	10	30	Isabelle	1 hr included for lunch Room: 632
Basic Theory	WI	Aug 3 - Aug 10 Aug 4 - Aug 11		Sat Sun	9h – 17h30 9h – 17h30	10	32	Mike	1hr included for lunch Room: Conference
<b>Certification Entraîneur privé = 34 heures** (Cours français ci-dessous)</b>									
<b>**Prérequis : Théorie de base - **Peut être pris en même temps</b>									
Certification Entraîneur privé	DP	22 juil – 29 juillet 24 juil – 31 juillet 1 août 2 août		Lun Mer Jeu Ven	9h – 15h 9h – 15h 9h – 17h 9h – 17h	10	24	Alexandre	1 hr incluse pour lunch Salle: 3C  Salle: Salle d'entraînement
Certification Entraîneur privé	CV	4 août 10 août 11 août 24 août 25 août	17 août 18 août	Dim Sam Dim Sam Dim	9h – 16h45 9h – 16h45 9h – 16h30 8h30 – 16h30 8h30 – 16h30	10	24	Alexandre	1 hr incluse pour lunch Salle: 632
<b>Personal Trainer Certification = 34 hours** (English courses below)</b>									
<b>**Prerequisite : Basic Theory - **May be taken concurrently</b>									
Personal Trainer Certification	CV	July 29 – Aug 5 July 30 – Aug 6 July 31 – Aug 7  Aug 12 Aug 13 Aug 14		Mon Tues Wed  Mon Tues Wed	18h – 21h30 18h – 21h30 18h – 21h30  17h – 21h45 17h – 21h45 17h – 21h30	10	24	Farrell	Room: 632
Personal Trainer Certification	WI	Aug 13 – Aug 27 Aug 15 – Aug 29 Aug 17 – Aug 24  Practical exam: Sept 28 or Nov 23		Tues Thurs Sat  Sat	18h00 – 21h30 18h00 – 21h30 9h – 17h  9h – 13h30	10	24	Mike G.	Room: Conference  1 hr included for lunch Room: Conditioning Room

\* Légende / Legend

CV : YMCA Centre-ville  
CTV : YMCA Cartierville  
DP : YMCA du Parc

GF : YMCA Guy Favreau  
HM : YMCA Hochelaga-Maisonneuve  
NDG : YMCA Notre-Dame-de-Grâce

PSC : YMCA Pointe-Saint-Charles  
WI : YMCA Ouest-de-l'île  
WM : YMCA Westmount



Session automne 2019 - Fall 2019 Session									
Cours / Course	Centres*	Dates	Relâche / Holiday	Jour / Day	Heures / Time	Participants		Formateur / Trainer	Commentaires / Comments
						Min	Max		
<b>Théorie de base = 30 heures (Cours français ci-dessous)</b>									
Théorie de base	CV	7 sept – 28 sept		Sam	9h – 17h30	10	30	Alexandre	Salle: 632
Théorie de base	DP	15 sept – 6 oct		Dim	9h – 17h30	10	24	Alexandre	Salle: 3D
Théorie de base	HM	18 sept – 9 oct		Mer	8h00 – 16h30	10	24	Dominique	Salle: 1
Théorie de base	CTV	24 sept – 26 nov		Mar	18h – 21h	10	25	Isabelle	Salle: Conférence
<b>Basic Theory = 30 hours (English courses below)</b>									
Basic Theory	NDG	Sept 7 – Oct 5		Sat	10h30 – 17h15	10	20	Theresa	1h included for lunch Room: Teen zone
Basic Theory	WI	Sept 14 – Sept 21 Sept 15 – Sept 22		Sat Sun	9h – 17h30 9h – 17h30	10	32	Mike G.	Room: Conference
Basic Theory	CV	Sept 24 – Nov 26		Tues	18h – 21h	10	30	Farrell	Room: 632
Basic Theory	WM	Sept 28 – Oct 5 Sept 29 – Oct 6		Sat Sun	9h – 17h30 9h – 17h30	10	30	Isabelle / Silvia	1 hr included for lunch Room: Classroom 1 & 2
<b>Certification Entraîneur privé = 34 heures** (Cours français ci-dessous)</b>									
<b>**Prérequis : Théorie de base - **Peut être pris en même temps</b>									
Certification Entraîneur privé	CV	10 oct – 28 nov 27 oct – 3 nov		Jeu Dim	18h – 20h30 8h – 16h30	10	24	Yves	Salle: 632 Salle: 632
Certification Entraîneur privé	CTV	21 oct – 2 dec 8 nov – 29 nov 6 dec		Lun Ven Ven	18h – 21h 18h – 21h 18h – 20h	10	24	Isabelle	Salle: Conférence Salle: Salle d'entraînement
Certification Entraîneur privé	DP	2 nov – 9 nov 3 nov – 10 nov 23 nov 24 nov	16 nov 17 nov	Sam Dim Sam Dim	9h – 15h 9h – 15h 8h – 16h 8h – 16h	10	24	Alexandre	1 hr incluse pour lunch Salle: 3D 1 hr incluse pour lunch Salle: Salle d'entraînement
<b>Personal Trainer Certification = 34 hours** (English courses below)</b>									
<b>**Prerequisite : Basic Theory - **May be taken concurrently</b>									
Personal Trainer Certification	CV	Oct 9 – Nov 20 Dec 1 – Dec 8		Wed Sun	18h – 21h 8h – 16h30	10	24	Alexandre Yves	Room: 632 Room: 632 1.5 hr included for lunch
Personal Trainer Certification	NDG	Oct 12 – Oct 26 Oct 27 – Nov 17 Practical exam: Dec 15		Sat Sun Sun	9h00 – 16h45 8h30 – 12h	10	15	Michael	Room: Teen Zone Room: Weight room
Personal Trainer Certification	WI	Oct 1 – Oct 15 Oct 3 – Oct 17 Oct 19 – Oct 26 Practical exam: Nov 30 or Jan 25		Tues Thurs Sat Sat	18h00 – 21h30 18h00 – 21h30 8h – 16h00 9h – 13h30	10	24	Mike G.	Room: Conference 1 hr included for lunch Room: Conditioning Room
<b>Certification Musculation de groupe – Group Strength Certification = 30 heures** (Cours bilingue ci-dessous / Bilingual course below)</b>									
<b>**Prérequis : Théorie de base – Peut être pris en même temps</b>									
Certification Musculation Group Strength Certification	CTV	5 oct – 23 nov	26 oct	Sam	8h30 – 13h	10	20	Eugenia	Salle / Room: Studio 3
<b>Certification Chorégraphie de groupe – Group Choreography Certification = 40 heures** (Cours bilingue ci-dessous / Bilingual course below)</b>									
<b>**Prérequis : Théorie de base – Peut être pris en même temps</b>									
Certification Chorégraphie Choreography Certification	CV	19 oct – 7 déc 14 déc		Sam Sam	9h – 13h 9h – 18h	10	20	Helen	Salle / Room: Studio 1 1hr incluse pour lunch
<b>Certification Cardiocycle de groupe – Group Cycle (Spinner) = 16 heures** (Cours bilingue ci-dessous / Bilingual course below)</b>									
<b>**Prérequis : Théorie de base - **Peut être pris en même temps</b>									
Certification Cardiocycle (Spinner) Cycle Certification	PSC	24 nov et 1 déc		Dim	9h – 18h	10	20	Caroline	1 heure incluse pour lunch Salle / Room: Studio A
<b>Aquatic Fitness Certification = 32 hours** (English course below)</b>									
<b>**Prerequisite : Experience in Aquatic Fitness</b>									
Aquatic Fitness Certification	WM	Nov 8 Nov 9 – Nov 16 Nov 10 – Nov 17		Fri Sat Sun	18h – 22h 10h – 18h 10h – 18h	10	18	Sharon	Room: Conference Room & Pool 1hr included for lunch
<b>Certification Aînés = 24 heures** / Older Adults Certification = 24 hours**</b>									
<b>**Entraînement fonctionnel pour aînés / **Functional Training for aging adults (Cours bilingue ci-dessous / Bilingual course below)</b>									
<b>**Prérequis : Certification en Musculation de groupe, Chorégraphie de groupe ou Entraîneur privé</b>									
Aînés / Older Adults (Certification provinciale – Québec)	CV	7 sept – 14 sept 8 sept – 15 sept 22 sept		Sam Dim Dim	13h15 – 18h15 13h15 – 18h15 13h15 – 17h15	10	20	Louise Helen	Salle / Room: Studio 1

\* Légende / Legend

CV : YMCA Centre-ville  
CTV : YMCA Cartierville  
DP : YMCA du Parc

GF : YMCA Guy Favreau  
HM : YMCA Hochelaga-Maisonneuve  
NDG : YMCA Notre-Dame-de-Grâce

PSC : YMCA Pointe-Saint-Charles  
WI : YMCA Ouest-de-l'île  
WM : YMCA Westmount