

Date d'impression: 2025-05-03

Printemps 2017

De 2017-03-27 à 2017-06-18

HEURES D'OUVERTURE

Lundi - Vendredi : 6h - 22h

Samedi - Dimanche : 7h30 - 19h

Horaire spécial

Lundi 19 mai (Fêtes des Patriotes) : 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 Tai-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 Tai-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 | 🏠 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 - 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)	

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			

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 - Fin de journée

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
	19:30 - 21:00 Méditation <i>2B - Dodik</i>					

Activités physiques et aquatiques - Entraînement en petits groupes

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

Activités aquatiques - Aquaforme

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
09:00 - 09:55 Aquaforme <i>Piscine - Valérie</i> (R)	09:00 - 09:55 Aquaforme <i>Piscine - Imen</i> (R)	09:00 - 09:55 Aqua-intervalles (12 +) <i>Piscine - Marie-France</i> (R)	10:00 - 10:55 Aquaforme <i>Piscine - Lynna</i> (R)	09:00 - 09:55 Aquacardio (12 +) <i>Piscine - Imen</i> (R)	12:00 - 12:55 Aquaforme <i>Piscine - Valérie</i> (R)	12:00 - 12:55 Aquaforme <i>Piscine - Marine</i> (R)
18:30 - 19:15 Aquaforme <i>Piscine - Marine</i> (R)		18:30 - 19:15 Aquaforme <i>Piscine - Teaghan</i> (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 ②

Activités aquatiques - Clubs de natation

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

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 - À venir/TBA</i>

Sports et loisirs - Sports

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

Activités pour jeunes (12 ans et +)

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
19:30 - 20:30 Entraînement de natation pour ados <i>Piscine - Marine</i> ② / \$	17:00 - 19:00 Atelier vidéo <i>Zone Jeunesse</i>	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) <i>3A-3B - Shaina</i> / \$	09:30 - 13:30 Haltes-garderies (6 mois - 6 ans) <i>3A-3B - Shaina</i> / \$	09:30 - 13:30 Haltes-garderies (6 mois - 6 ans) <i>3A-3B - Shaina</i> / \$	09:30 - 13:30 Haltes-garderies (6 mois - 6 ans) <i>3A-3B - Shaina</i> / \$	09:30 - 16:30 Haltes-garderies (6 mois - 6 ans) <i>3A-3B - Shaina</i> / \$		

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 ✍					