

Date d'impression: 2025-04-25

Printemps 2017

De 2017-03-27 à 2017-06-18

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

HEURES D'OUVERTURE

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 | \$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.

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</i> P. ⚙️✍️ | | | |

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 ✍️ | | | | | |