

Date d'impression: 2025-05-05

Automne 2016

De 2016-09-12 à 2016-12-18

HEURES D'OUVERTURE

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

Horaire spécial

Lundi 19 mai (Fêtes des Patriotes) : pas de cours de groupe.

FERMETURE DE PISCINE

Samedi - Dimanche : 19 h

Cours de groupe - Matinée

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
07:15 - 08:10 Yoga <i>Studio 2 - Stella</i>	08:15 - 08:55 Tonus total <i>Studio 2 - Jenny</i>	07:15 - 08:10 Yoga <i>Studio 2 - Maggie</i>	08:00 - 08:55 Pilates <i>Studio 2 - Orsola</i>	10:05 - 11:00 Essentrics® (12 ans et plus) <i>Studio 2 - Louise</i>	08:45 - 09:45 Yoga <i>Studio 2 - Maggie</i>	09:00 - 10:00 Yoga athlétique <i>Studio 2 - Maggie</i>
08:30 - 09:30 Cardiodanse <i>Studio 2 - Wanda</i>	09:00 - 09:45 Cardiochoréo <i>Studio 2 - Nadia Z.</i>	09:05 - 10:00 Zumba® <i>Studio 2 - Carla (R)</i>	10:00 - 10:55 Tonus en douceur <i>Studio 2 - Hooma</i>		10:00 - 11:00 Cardiovélo <i>Studio 1B - François (R)</i>	10:10 - 11:10 Pilates <i>Studio 2 - Nadia</i>
10:00 - 11:00 Yogalates <i>Studio 2 - Leila G.</i>	10:00 - 10:55 Tonus en douceur <i>Studio 2 - Jenny</i>	10:05 - 10:55 Étirements en douceur <i>Studio 3 - Isabel BB</i>				10:15 - 11:15 Zumba® <i>Studio 3 - Marcela (R)</i>
10:05 - 10:55 Étirements en douceur <i>Studio 3 - Osman BB</i>		10:05 - 10:50 Force du tronc et abdos <i>Studio 2 - Carla</i>				

Intensité : Basse  | Modérée  | Haute  |  Cours extérieur | BB Bébés bienvenus |  Inscription obligatoire | \$ Frais supplémentaires | 

Carte de réservation disponible au comptoir d'accueil 20 minutes avant le cours |  Réservation en ligne | **\$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
11:05 - 11:50 Entraînement step tonus <i>Studio 2 - Leila G.</i>	12:00 - 13:00 Yoga <i>Studio 3 - Victoria</i>	11:00 - 12:15 Yoga – méditation <i>Studio 3 - Nadine</i>	11:05 - 12:00 Taï-chi <i>Studio 2 - George</i>	11:15 - 12:45 Danse en ligne <i>Studio 2 - Jocelyne</i>	11:15 - 12:15 Taï-chi <i>Studio 2 - George</i>	
		12:15 - 13:00 Tonus total <i>Studio 2 - Jenny</i>	12:00 - 13:00 Yoga athlétique <i>Studio 3 - Claudette</i>	12:00 - 12:45 Cardiovélo <i>Studio 1B - Claudette (R)</i>	12:30 - 13:30 Pilates – ballon <i>Studio 2 - Orsola</i>	
			12:05 - 13:00 Zumba® <i>Studio 2 - Sun (R)</i>		12:30 - 13:30 Qi Gong / Chi Kung <i>Studio 3 - George</i>	

Intensité : Basse  | Modérée  | Haute  |  Cours extérieur |  Bébés bienvenus |  Inscription obligatoire | \$ Frais supplémentaires | 

Carte de réservation disponible au comptoir d'accueil 20 minutes avant le cours |  Réservation en ligne | \$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 - Fin de journée

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
17:30 - 18:15 Cardiovélo Studio 1B - Zabelle/Maggie (R)	18:00 - 18:40 Entraînement step tonus Studio 2 - Cheryl	17:30 - 18:15 STRONG Nation® (12 ans et plus) Studio 2 - Carla	17:30 - 18:20 Tonus total Studio 2 - Karine	17:30 - 18:30 Baladi Studio 2 - Leila N.		
17:30 - 18:20 Tonus total Studio 2 - Stefania	18:05 - 19:05 Pilates Studio 3 - Nadine	18:20 - 19:10 Cardiodanse Studio 2 - Mia	18:30 - 19:25 Entraînement step Studio 2 - Pierre	18:35 - 19:30 Cardiochoréo Studio 2 - Fatiha		
18:30 - 19:15 Cardiovélo Studio 1B - Serge (R)	18:30 - 19:15 Cardiovélo Studio 1B - Patricia (R)	18:30 - 19:15 Cardiovélo Studio 1B - Maya (R)	19:35 - 20:30 Entraînement Bootcamp Studio 2 - Marie-Eve	19:35 - 20:50 Yoga – méditation Studio 2 - Shirley		
18:30 - 19:10 Zumba® famille (0 - 11 avec parents) Studio 3 - Camille/Erica BB	18:45 - 19:10 Cardioboxe Studio 2 - Cheryl	19:15 - 20:15 Zumba® Studio 3 - Camille/Erica (R)	19:35 - 20:35 Pilates Studio 3 - Nadia			
18:30 - 19:30 Yoga Studio 2 - Victoria	19:10 - 20:10 Yoga Studio 3 - Nadine					
19:15 - 20:15 Zumba® Studio 3 - Macda (R)	19:15 - 20:00 Entraînement Bootcamp Studio 2 - Boyana					
19:35 - 20:35 Cardiobaladi Studio 2 - Abeer						

Intensité : Basse 🔥🔥 | Modérée 🔥🔥🔥 | Haute 🔥🔥🔥 | ⚙️ Cours extérieur | BB Bébés bienvenus | ✍️ Inscription obligatoire | 💰 Frais supplémentaires | 📄

Carte de réservation disponible au comptoir d'accueil 20 minutes avant le cours | 📄 Réservation en ligne | 💰 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 - ancien - Matinée

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
				09:05 - 09:55 Body Bar Studio 2 - Jenny	10:00 - 11:00 Entraînement Aéro-Step-Tonus Studio 2 - Jenny	

Cours de groupe - ancien - Mi-journée

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
12:15 - 13:00 PiYo® Studio 2 - Monika	12:15 - 13:00 Afro-Caraïbes Studio 2 - Erica	11:05 - 12:00 Danse latine Studio 2 - Rosario				

Activités physiques et aquatiques - Entraînement en petits groupes

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
12:10 - 12:55 Entraînement fonctionnel Salle fonctionnelle - Luce BB / \$		12:10 - 12:55 TRX® Yoga Salle fonctionnelle - Claudette / \$	18:15 - 19:00 Introduction TRX® Salle fonctionnelle - Ariane / \$	12:10 - 12:55 TRX® Circuit Salle fonctionnelle - Debbie BB / \$	09:30 - 10:15 TRX® Circuit Salle fonctionnelle - Debbie / \$	
18:15 - 19:00 TRX® Salle fonctionnelle - Penny / \$		19:15 - 20:00 TRX® Circuit Salle fonctionnelle - Debbie / \$				
18:15 - 19:00 TRX® Circuit Salle fonctionnelle - Penny / \$						

Intensité : Basse  | Modérée  | Haute  |  Cours extérieur | BB Bébés bienvenus |  Inscription obligatoire | \$ Frais supplémentaires | 

Carte de réservation disponible au comptoir d'accueil 20 minutes avant le cours |  Réservation en ligne |  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.

Activités aquatiques - Aquaforme

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
09:05 - 09:55 Aquaforme Zabelle ②	11:05 - 11:55 Aquaforme Caroline ②	09:05 - 09:55 Aquaforme Martine ②	11:05 - 11:55 Aquaforme Maria ②	09:05 - 09:55 Aquaforme Josée ②	09:05 - 09:55 Aquaforme Sonia ②	
11:05 - 11:55 Aquaforme Caroline ②	17:35 - 18:25 Aquaforme Nga ②	11:05 - 11:55 Aquaforme Martine ②	17:35 - 18:25 Aquaforme Martine ②	11:05 - 11:55 Aquaforme Martine ②		
18:05 - 18:55 Aquaforme Alex ②		18:05 - 18:55 Aquaforme Mootaz ②				

Activités aquatiques - Longueurs

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
06:30 - 07:30 ⑤ ☼	07:00 - 08:00 ⑤	06:30 - 07:30 ⑤ ☼	07:00 - 08:00 ⑤	06:30 - 09:00 ⑤ ☼	08:00 - 09:00 ② ☼	08:00 - 08:55 ⑤
07:30 - 09:00 ⑤	08:00 - 09:30 ② ☼	07:30 - 09:00 ⑤	08:00 - 09:30 ② ☼	09:00 - 12:00 ②	09:00 - 09:55 ②	15:30 - 19:00 ③
09:00 - 12:00 ②	09:30 - 12:00 ②	09:00 - 12:00 ②	09:30 - 12:00 ②	12:00 - 13:00 ⑤	16:30 - 19:00 ②	19:00 - 20:00 ⑤
12:00 - 13:00 ⑤ ☼	12:00 - 14:00 ⑤	12:00 - 13:00 ⑤ ☼	12:00 - 14:00 ⑤	14:00 - 15:30 ②	19:00 - 20:00 ③	
13:00 - 14:00 ②	16:30 - 18:30 ②	13:00 - 14:00 ②	16:30 - 18:30 ②	19:30 - 20:00 Longueurs pour ados ② ☼		
15:05 - 16:00 ⑤	18:30 - 20:30 ② ☼	15:05 - 16:00 ⑤	18:30 - 20:30 ② ☼	20:00 - 22:00 ② ☼		
16:00 - 19:00 ②	20:30 - 22:00 ②	16:00 - 20:30 ②	20:30 - 22:00 ②			
19:00 - 20:30 ③		19:00 - 20:30 ③				
20:30 - 22:00 ② ☼		20:30 - 22:00 ② ☼				

Intensité : Basse 🔥🔥 | Modérée 🔥🔥🔥 | Haute 🔥🔥🔥 | ⚙️ Cours extérieur | BB Bébés bienvenus | ✍️ Inscription obligatoire | 💰 Frais supplémentaires | 📄

Carte de réservation disponible au comptoir d'accueil 20 minutes avant le cours | 🖱️ Réservation en ligne | 💰 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.

Activités aquatiques - Bains libres

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
08:00 - 10:00 <i>Bassin récréatif</i>	08:00 - 09:30 <i>Piscine / Bassin récréatif</i> ② ☼	08:00 - 10:00 <i>Bassin récréatif</i>	08:00 - 09:30 <i>Piscine / Bassin récréatif</i> ② ☼	09:00 - 10:00 <i>Bassin récréatif</i>	08:00 - 09:00 <i>Piscine / Bassin récréatif</i> ② ☼	08:00 - 08:55 <i>Bassin récréatif</i>
10:00 - 11:00 <i>Piscine</i> ②	09:30 - 10:00 <i>Piscine / Bassin récréatif</i> ②	13:00 - 14:00 <i>Piscine / Bassin récréatif</i> ②	09:30 - 10:00 <i>Piscine / Bassin récréatif</i> ②	10:00 - 11:00 <i>Piscine</i> ②	14:00 - 16:30 <i>Piscine / Bassin récréatif</i> ☼	13:30 - 15:30 <i>Piscine / Bassin récréatif</i> ☼
13:00 - 14:00 <i>Piscine / Bassin récréatif</i> ②	12:00 - 14:00 <i>Bassin récréatif</i>	14:05 - 15:05 Bain libre (Ville) 50 + (50 ans et plus) <i>Piscine / Bassin récréatif</i> ② ☼	12:00 - 14:00 <i>Bassin récréatif</i>	12:00 - 13:00 <i>Bassin récréatif</i>	19:00 - 20:00 <i>Bassin récréatif</i>	15:30 - 16:30 <i>Piscine / Bassin récréatif</i> ③
14:05 - 15:05 Bain libre (Ville) 50 + (50 ans et plus) <i>Piscine / Bassin récréatif</i> ② ☼	15:30 - 16:30 <i>Piscine / Bassin récréatif</i> ☼	15:05 - 16:00 <i>Bassin récréatif</i>	15:30 - 16:30 <i>Piscine / Bassin récréatif</i> ☼	13:00 - 14:00 <i>Piscine / Bassin récréatif</i> ② ☼		19:00 - 20:00 <i>Bassin récréatif</i>
15:05 - 16:00 <i>Bassin récréatif</i>	16:30 - 17:30 <i>Piscine / Bassin récréatif</i> ②	20:00 - 20:30 <i>Bassin récréatif</i>	16:30 - 17:30 <i>Piscine / Bassin récréatif</i> ②	14:00 - 15:30 <i>Piscine / Bassin récréatif</i> ②		
20:00 - 20:30 <i>Bassin récréatif</i>	18:30 - 20:30 <i>Piscine / Bassin récréatif</i> ② ☼	20:30 - 22:00 <i>Piscine</i> ② ☼	18:30 - 20:30 <i>Piscine / Bassin récréatif</i> ② ☼	15:30 - 16:30 <i>Piscine / Bassin récréatif</i> ☼		
20:30 - 22:00 <i>Piscine</i> ② ☼				19:30 - 20:00 Bain libre (12-17) <i>Piscine</i> ② ☼		
				20:00 - 22:00 <i>Piscine</i> ② ☼		

Intensité : Basse 🌊🌊 | Modérée 🌊🌊🌊 | Haute 🌊🌊🌊🌊 | ⚙️ Cours extérieur | BB Bébés bienvenus | ✍️ Inscription obligatoire | 💰 Frais supplémentaires | 📄

Carte de réservation disponible au comptoir d'accueil 20 minutes avant le cours | 📄 Réservation en ligne | 💰 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.

Activités aquatiques - Clubs de natation

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
	20:30 - 21:30 Club des maîtres nageurs (18 ans et plus) <i>Piscine</i> ②		20:30 - 21:30 Club des maîtres nageurs (18 ans et plus) <i>Piscine</i> ②			

Sports et loisirs - Sports

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
18:00 - 18:50 Basketball libre (16 ans et plus) <i>Gym 1 & 2</i>	20:45 - 22:15 Basketball libre (16 ans et plus) <i>Gym 2</i>	17:30 - 19:00 Soccer libre (16 ans et plus) <i>Gym 1 & 2</i> (R)	17:30 - 19:00 Soccer libre (18 ans et plus) <i>Gym 1 & 2</i> (R)	20:30 - 22:15 Basketball libre (16 ans et plus) <i>Gym 1 & 2</i>	15:00 - 16:00 Soccer libre (18 ans et plus) <i>Gym 1 & 2</i> (R)	12:00 - 13:30 Volleyball libre (16 ans et plus) <i>Gym 1 & 2</i>
		20:15 - 21:45 Ping-pong (16 ans et plus) <i>Salle Ahuntsic Cartierville</i> ④	20:30 - 22:15 Soccer libre (18 ans et plus) <i>Gym 2</i> (R)		16:00 - 17:45 Hockey cosom libre (18 ans et plus) <i>Gym 2</i>	12:00 - 13:30 Badminton libre <i>Gym 2</i> ③ ✍
					17:00 - 19:00 Ping-pong (16 ans et plus) <i>Salle Ahuntsic Cartierville</i> ④	17:00 - 20:00 Badminton libre <i>Gym 1 & 2</i> ✍
					18:00 - 20:15 Volleyball libre (16 ans et plus) <i>Gym 2</i>	
					18:00 - 20:15 Volleyball libre (16 ans et plus) <i>Gym 1</i> (R)	

Intensité : Basse 🔥🔥 | Modérée 🔥🔥🔥 | Haute 🔥🔥🔥 | ⚙️ Cours extérieur | BB Bébés bienvenus | ✍ Inscription obligatoire | 💰 Frais supplémentaires | 📅

Carte de réservation disponible au comptoir d'accueil 20 minutes avant le cours | 📅 Réservation en ligne | 💰 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.

Sports et loisirs - Gymnase Libre

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
15:45 - 16:45 Gymnase libre (8+) <i>Gym 2</i>	11:15 - 12:55 Gymnase libre (8+) <i>Gym 2</i>	12:15 - 14:55 Gymnase libre (8+) <i>Gym 2</i>	11:15 - 15:00 Gymnase libre (8+) <i>Gym 2</i>	12:00 - 13:00 Gymnase libre (8+) <i>Gym 2</i>	13:00 - 14:45 Gymnase libre (8+) <i>Gym 1 & 2</i>	
17:00 - 17:50 Gymnase libre (8+) <i>Gym 1</i>	15:00 - 16:30 Gymnase libre (8+) <i>Gym 2</i>	16:30 - 17:20 Gymnase libre (8+) <i>Gym 1</i>	15:15 - 17:20 Gymnase libre (8+) <i>Gym 2</i>	15:00 - 17:25 Gymnase libre (8+) <i>Gym 2</i>	16:00 - 17:45 Gymnase libre (8+) <i>Gym 1</i>	

Activités physiques et aquatiques - Activités parent-bébé et famille

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
17:00 - 17:50 Gymnase libre famille (0-11 ans avec parents) <i>Gym 2</i> BB		16:30 - 17:20 Gymnase libre famille (0-11 ans avec parents) <i>Gym 2</i> BB	18:45 - 19:25 « The Groove™ » famille <i>Studio 3 - Mootaz</i> BB		10:15 - 11:00 Entraînement Bootcamp famille (0 - 11 avec parents) <i>Studio 3 - Gary</i> BB	10:30 - 11:50 Gymnase libre famille (0-11 ans avec parents) <i>Gym 1 & 2</i> BB
		18:30 - 19:10 Danse contemporaine famille (0-11 ans avec parents) <i>Studio 3 - Maria M.</i> BB			10:30 - 12:25 Gymnase libre famille (0-11 ans avec parents) <i>Gym 1 & 2</i> BB	11:15 - 12:00 Yogalates famille (0 - 11 avec parents) <i>Studio 2 - Violaine</i> BB

Intensité : Basse  | Modérée  | Haute  |  Cours extérieur | BB Bébés bienvenus |  Inscription obligatoire | \$ Frais supplémentaires | 

Carte de réservation disponible au comptoir d'accueil 20 minutes avant le cours |  Réservation en ligne | \$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.

Activités pour jeunes (12 ans et +)

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
	16:35 - 18:25 Soirée d'ados Gym 1 & 2 			17:25 - 20:25 Soirée d'ados Gym 1 & 2 		
				19:30 - 20:00 Bain libre (12-17) Piscine 		
				19:30 - 20:00 Longueurs pour ados Piscine 		

Intensité : Basse  | Modérée  | Haute  |  Cours extérieur | BB Bébés bienvenus |  Inscription obligatoire | \$ Frais supplémentaires | 

Carte de réservation disponible au comptoir d'accueil 20 minutes avant le cours |  Réservation en ligne | \$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.