



Date d'impression: 2025-07-18

Automne 2016

De 2016-09-12 à 2016-12-18

HEURES D'OUVERTURE

Lundi - Vendredi : 7h - 21h

Samedi - Dimanche : 9h - 21h

Horaire spécial

Lundi 1er septembre (Fête du Travail) : pas de cours de groupe

Cours de groupe - Matinée

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
06:30 - 07:30 Cardiovélo Studio 2 - Boyana	09:00 - 09:45 Cardiovélo Studio 2 - Neil	06:30 - 07:30 Cardiovélo Studio 2 - Serge	06:30 - 07:15 Entraînement Y Pump Studio 1 - Patrick	06:30 - 07:15 Cardiovélo Studio 2 - Mary	08:30 - 09:30 Cardiovélo Studio 2 - Olga/Randall	09:00 - 09:55 Zumba® Studio 1 - Preetha
08:30 - 09:30 Cardiovélo Studio 2 - Olga	09:15 - 10:10 Tonus total Studio 1 - Bassel	08:15 - 09:00 Entraînement Bootcamp Studio 1 - Olga	09:00 - 09:45 Cardiovélo Studio 2 - Marc	09:00 - 09:45 Cardiovélo Lori	08:30 - 09:30 Entraînement step Studio 1 - Dagmar	09:00 - 10:10 Cardiovélo Studio 2 - Joe
09:00 - 09:55 Entraînement step Studio 1 - Patricia	10:05 - 11:05 Zumba® Gym 2 - Katie	09:00 - 10:00 Yoga Studio 3 - Lori (R)	09:00 - 09:55 Entraînement par intervalles Studio 1 - Ema	09:00 - 10:00 Entraînement Y Pump Studio 1 - Tanis	08:50 - 09:50 Yoga Studio 3 - Vinnie (R)	09:00 - 10:30 Yoga athlétique Studio 3 - Josey/Joanna (R)
10:00 - 10:55 Cardiotonus en douceur Studio 1 - Lynn	10:05 - 11:20 Yoga – méditation Studio 3 - Debra (R)	09:05 - 09:55 Cardiovélo Studio 2 - Olga	10:05 - 11:05 Zumba® Gym 2 - Lisbeth	09:00 - 09:55 Pilates Studio 3 - Donna W. (R)	09:45 - 10:45 Circuit athlétique Studio 1 - Leslie- Ann	10:00 - 10:30 Entraînement step Studio 1 - Cheryl
10:30 - 11:30 Pilates Studio 3 - Victoria D. (R)	10:55 - 11:55 Yoga sur chaise Studio 1 - Vinnie (R)	09:05 - 10:00 Entraînement step Studio 1 - Nancy E.		10:05 - 11:00 Cardiotonus en douceur Studio 1 - Tanis		10:30 - 11:15 Entraînement Bootcamp Studio 1 - Cheryl
		10:05 - 11:00 Cardiotonus en douceur Studio 1 - Marc				

Intensité : Basse 🔥🔥🔥 | Modérée 🔥🔥 | Haute 🔥🔥🔥 | ⚙️ Cours extérieur | ✍️ Inscription obligatoire | 💰 Frais supplémentaires | \$^{SN} 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 Tonus en douceur Studio 1 - Lori	12:10 - 12:55 Tonus total Studio 1 - Mikhaela	11:05 - 12:00 Tonus en douceur Studio 1 - Margot	12:10 - 12:55 Tonus total Studio 1 - Lori	11:15 - 12:00 Étirements Studio 1 - Orly (R)	11:00 - 12:00 Zumba® Studio 1 - Silvia	
12:00 - 13:00 Zumba® Studio 1 - Alexandra	14:00 - 15:15 Yoga en douceur Studio 1 - Sharon (R)	12:10 - 12:55 Cardiovélo Studio 2 - Lori	14:00 - 15:15 Yoga en douceur Studio 1 - Sharan (R)		11:30 - 12:30 Pilates Studio 3 - Stéphanie (R)	

Cours de groupe - Fin de journée

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
17:15 - 18:10 Circuit athlétique Studio 1 - Leslie-Ann	18:00 - 19:00 Cardiovélo Studio 2 - Serge	15:30 - 16:30 Tai-chi Studio 1 - Judy / \$N	17:45 - 18:45 Cardiovélo Studio 2 - Katherine	16:45 - 17:40 Entraînement Y Pump Studio 1 - Laurie		16:00 - 17:00 Cardiotonus Studio 1 - Lynn
17:45 - 18:55 Cardiovélo Studio 2 - Joe	19:00 - 20:00 Zumba® Gym 2 - Rosario	17:45 - 18:55 Pilates Studio 3 - Orly (R)	18:00 - 18:55 Yoga prénatal Studio 3 - Sharan (R) \$N	17:45 - 18:45 Zumba® Studio 1 - Patrick		
17:45 - 18:55 Pilates Studio 3 - Nancy R. (R)	19:00 - 20:15 Yoga Studio 3 - Sophie (R)	18:00 - 19:00 Cardiovélo Studio 2 - Randall/Mary	18:05 - 19:05 Entraînement Bootcamp Studio 1 - Boyana	17:45 - 18:55 Cardiovélo Studio 2 - Joe		
18:15 - 19:15 Entraînement Bootcamp Studio 1 - Veronica		18:20 - 19:20 Entraînement step Studio 1 - Dagmar	19:10 - 20:10 Zumba® Studio 1 - Sandra			
19:30 - 20:30 Zumba® Studio 1 - Donna M.		19:30 - 20:30 Circuit athlétique Studio 1 - MJ				

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 - ancien - Matinée

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
10:30 - 11:30 Yoga parent-bébé salle E - Elishia BB ✂ \$N		10:30 - 11:30 Entraînement par intervalles parent-bébé Gym 2 - Lesley M. BB ✂ \$N	10:55 - 11:55 Qi Gong sur chaise Studio 1 - Vinnie		08:30 - 10:00 Aïkido (16 ans et plus) Gym 1 - Marty	

Cours de groupe - ancien - Fin de journée

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
	15:30 - 16:30 Qi Gong / Tai chi Studio 1 - Robert		19:30 - 21:00 Aïkido (16 ans et plus) Gym 2 - Marty			
	18:30 - 20:00 Aïkido (16 ans et plus) Gym 1 - Marty					

Activités physiques et aquatiques - Entraînement en petits groupes

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
	17:30 - 18:30 Introduction au yoga 4 oct au 6 dec - Lori L. ✂ \$		20:15 - 21:15 Boxe Studio 1 - Shady			11:30 - 12:15 TRX® (10 semaines) (14 ans et plus) 9 oct au 11 dec - Denis ✂ \$
	19:05 - 19:50 TRX® (10 semaines) (14 ans et plus) 4 oct au 6 dec - Denis ✂ \$					

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.



Activités aquatiques - Aquaforme

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
09:00 - 09:55 Aquaforme Piscine - Monique	09:00 - 09:55 Aquaforme Piscine - Lori L.	09:00 - 09:55 Aquaforme Piscine - Lesley M.	09:00 - 09:55 Aquaforme Piscine - Donna W.	09:00 - 09:55 Aquaforme Piscine - Jaclyne	08:00 - 08:55 Aquaforme Piscine - Jaclyne/Nga	
10:00 - 10:55 Aquaforme Piscine - Donna W.	10:00 - 10:55 Aquaforme Piscine - Sandy	13:00 - 13:45 Aqua-arthritis Piscine - Margot	18:00 - 18:55 Aqua bootcamp Piscine - Donna L./Jaclyne	10:00 - 10:55 Aquaforme Piscine - Sandy		
13:00 - 13:45 Aqua-arthritis Piscine - Donna L.	17:30 - 18:10 Aqua prénatal Piscine - Donna L. / \$N	17:30 - 18:25 Aquaforme Piscine - Lori L.		11:00 - 11:55 Aqua parent-bébé Piscine - Sandy / \$N		
17:30 - 18:25 Aqua bootcamp Piscine - Jaclyne	18:15 - 19:10 Aquaforme Piscine - Jaclyne			13:15 - 14:00 Aqua-arthritis Piscine - Helen/Jaclyne		
18:30 - 19:25 Aqua Zumba Piscine - Rosario / \$N						

Activités aquatiques - Longueurs

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
06:30 - 08:55 ③	07:00 - 07:55 ③	07:00 - 08:55 ③				
11:00 - 12:55 ③	11:00 - 15:55 ③	10:00 - 12:55 ③	10:00 - 15:55 ③	12:00 - 13:10 ③		16:00 - 16:55 ①
14:00 - 15:55 ②	16:00 - 17:25 ①	14:00 - 15:55 ③	16:00 - 17:55 ①	14:00 - 15:25 ③		
14:00 - 15:55 ①	19:15 - 21:25 ①	16:00 - 17:25 ①	20:30 - 21:25 ①			
16:00 - 17:25 ①						

Activités aquatiques - Bains libres

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
		18:30 - 20:25 ③			14:30 - 15:55 ③	14:30 - 15:55 ③

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.

**Activités aquatiques - Triathlon - Natation**

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
	19:15 - 20:15 Triathlon - Natation <i>Piscine</i> ②					

Sports et loisirs - Sports

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
09:50 - 10:40 Squash - clinique (femmes) (18 ans et plus) /	11:15 - 13:15 Badminton supervisé (18 ans et plus) <i>Gym 1 & 2</i> ④	18:30 - 20:00 Soccer supervisé (18 ans et plus) <i>Gym 1 & 2</i>	11:15 - 13:15 Badminton supervisé (18 ans et plus) <i>Gym 1 & 2</i> ④		14:00 - 14:50 Squash - Clinique (8-11 ans) /	10:00 - 11:00 Badminton supervisé (18 ans et plus) <i>Gym 1 & 2</i> ③
10:40 - 11:30 Squash - clinique (femmes) (18 ans et plus) /	13:30 - 15:30 «Pickleball» (18 ans et plus) <i>Gym 2</i> ②	20:00 - 22:30 Badminton supervisé (18 ans et plus) <i>Gym 1 & 2</i> ④	13:30 - 15:30 «Pickleball» (18 ans et plus) <i>Gym 2</i> ②		14:50 - 15:40 Squash - Clinique (12 - 17 ans) /	11:00 - 13:00 Badminton supervisé (18 ans et plus) <i>Gym 1 & 2</i> ④
18:30 - 20:00 Soccer supervisé (18 ans et plus) <i>Gym 1 & 2</i>	19:00 - 19:50 Squash - Clinique (18 ans et plus) <i>à venir \ TBA</i> /		18:30 - 21:00 Volleyball supervisé (18 ans et plus) <i>Gym 1</i> ①		17:30 - 19:30 Badminton supervisé (18 ans et plus) <i>Gym 1</i> ②	16:30 - 18:00 Hockey cosom supervisé (18 ans et plus) <i>Gym 1 & 2</i>
20:00 - 22:30 Volleyball supervisé (18 ans et plus) <i>Gym 1</i> ①	20:00 - 22:30 Badminton supervisé (18 ans et plus) <i>Gym 1 & 2</i> ④		21:00 - 22:30 Basketball libre (18 ans et plus) <i>Gym 1 & 2</i>			18:00 - 19:30 Soccer supervisé (18 ans et plus) <i>Gym 1 & 2</i>
20:00 - 22:30 Volleyball supervisé (18 ans et plus) <i>Gym 2</i> ①						

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.



Activités physiques et aquatiques - Activités parent-bébé et famille

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
10:30 - 11:30 Yoga parent-bébé salle E - Elishia BB / \$N		10:30 - 11:30 Entraînement par intervalles parent-bébé Gym 2 - Lesley M. BB / \$N		11:00 - 11:55 Aqua parent-bébé Piscine - Sandy / \$N	12:30 - 14:00 Gymnase libre famille Gym 1 & 2	10:00 - 11:00 Badminton famille Gym 1 ①
					17:30 - 19:30 Badminton famille Gym 2 ②	

Activités pour jeunes (12 ans et +)

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
16:00 - 17:30 Basketball pour ados Gym 1 & 2	16:00 - 18:45 Basketball pour ados Gym 2	16:00 - 17:30 Basketball pour ados Gym 2	16:00 - 17:30 Basketball pour ados Gym 1 & 2	17:30 - 18:30 Volleyball pour ados Gym 1	14:00 - 16:00 Zone jeunesse Gym 1 /	09:00 - 10:00 Badminton pour ados Gym 2 / \$N
	16:00 - 17:00 Zone jeunesse Gym 1 /	16:00 - 17:30 Zone jeunesse Gym 1 /		19:00 - 22:00 Soirée d'ados Gym 1 & 2 / \$N	14:30 - 16:30 Boxe pour ados Studio 1 - Shady	
				20:00 - 22:30 Soirée d'ados Studio 1 / \$N		

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

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
				17:00 - 19:00 Programme après l'école : Y-Pod (10 - 12 ans) Gym 2 / \$		

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.



Activités pour enfants (0-12 ans)

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
17:30 - 18:30 Soccer pour enfants (6-11 ans) Gym 1 & 2 / \$N		17:30 - 18:30 Soccer pour enfants (6-11 ans) Gym 1 & 2 / \$N	18:30 - 19:30 Basketball pour enfants (6-11 ans) Gym 2 / \$N		09:00 - 12:00 Club Fin de semaine (3-11 ans) Class D	09:00 - 10:00 Badminton pour enfants (6-11 ans) Gym 1 / \$N
					10:30 - 11:30 Arts martiaux pour enfants (6-11 ans) Gym 1 / \$N	
					11:30 - 12:30 Arts martiaux pour enfants (6-11 ans) Gym 1 / \$N	
					11:30 - 12:30 Hockey cosom pour enfants (6-11 ans) Gym 2 / \$N	
					11:30 - 12:30 Hockey cosom pour enfants (6-11 ans) Gym 2 / \$N	

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.