YMCA Westmount

4585 rue Sherbrooke Ouest, Westmount, Québec H3Z 1E9

Tél. : 514 931-8046

ymcaquebec.org

Date d'impression: 2025-09-12

Printemps 2017	De 2017-03-27 à 2017-06-18
HEURES D'OUVERTURE	**Lundi - Vendredi :** 6h - 22h **Samedi - Dimanche :** 7h30 - 19h Horaire spécial **Lundi 1er septembre (Fête du Travail)** : pas de cours de groupe **Lundi 13 octobre (Action de grâce) :** pas de cours de groupe
FERMETURE DE PISCINE	Samedi - Dimanche : 18h30

Cours de groupe - Matinée

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
08:00 - 08:50 Cardiovélo *Studio 2 - André* (R)	07:30 - 08:00 Étirements *Studio 1 - Devon*	08:00 - 08:50 Cardiovélo *Studio 2 - Mark* (R)	08:00 - 08:50 Cardiovélo *Studio 2 - Cassandra* (R)	06:30 - 07:30 Yogalates *Studio 1 - Tammy*	09:00 - 10:00 Pilates *Studio 2 - Tammy*	09:00 - 10:00 Cardiovélo *Studio 2 - Patrick* (R)
09:00 - 09:55 Tonus total *Gymnase - Diana*	08:00 - 08:50 Cardiovélo *Studio 2 - Cassandra* (R)	09:00 - 09:55 Tonus total *Studio 1 - Linda*	09:00 - 10:00 Entraînement par intervalles *Gymnase - Véronique*	08:00 - 08:50 Cardiovélo *Studio 2 - André* (R)	10:05 - 11:05 Entraînement par intervalles *Gymnase - Lauren*	09:45 - 10:45 Tonus total *Studio 1 - Livia*
10:00 - 10:55 Zumba® *Gymnase - Rivky*	10:00 - 11:00 Pilates *Studio 2 - André*	10:00 - 10:55 Yoga sur chaise *Studio 1 - Réal*	10:00 - 11:00 Zumba® *Studio 1 - Amberly*	09:00 - 10:00 Entraînement Bootcamp *Gymnase - Andrew*	10:05 - 11:05 Cardiovélo *Studio 2 - Mark* (R)	10:00 - 11:00 Entraînement Bootcamp *Gymnase - Sule*
10:00 - 11:00 Yoga *Studio 2 - Diana*	10:05 - 11:05 Zumba® *Gymnase - Cynthia*		10:00 - 11:00 Taï-chi *Studio 2 - Ron*	09:00 - 10:00 Zumba® *Studio 1 - Cynthia*		
10:00 - 11:00 Étirements *Studio 1 - Julian L.*			10:05 - 11:05 Étirements *Gymnase - Chitra*	09:00 - 10:00 Pilates *Studio 2 - André*		
				10:05 - 11:05 Yoga sur chaise *Studio 1 - Don*		

Intensité : Basse | Modérée | Haute | Cours extérieur | Inscription obligatoire | $ Frais supplémentaires | $N Tarifs supplémentaires pour les non membres | Carte de réservation disponible au comptoir d'accueil 20 minutes avant le cours | Réservation en ligne | Activité offerte aux résidents de la Ville de Montréal | (W) Activité offerte aux résidents de la Ville de Westmount | 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.

YMCA Westmount

4585 rue Sherbrooke Ouest, Westmount, Québec H3Z 1E9

Tél. : 514 931-8046

ymcaquebec.org

Cours de groupe - Mi-journée

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
11:00 - 12:00 « Zumba® Gold » (65+) *Studio 1 - Rivky*	11:00 - 12:00 Taï-chi *Studio 1 - Ron*	11:00 - 12:00 Yoga *Studio 1 - Don*	11:00 - 12:00 Qi Gong / Chi Kung *Studio 2 - Ron*	12:00 - 13:30 Yoga *Studio 2 - Cary*	11:10 - 12:10 Zumba® *Gymnase - Sandra/Ginett*	11:00 - 12:00 Étirements *Gymnase - Alison*
12:05 - 13:00 Tonus total *Studio 1 - Trudie*	12:00 - 13:00 Qi Gong / Chi Kung *Studio 1 - Ron*	12:05 - 13:00 Tonus total *Studio 1 - Trudie*		12:05 - 13:00 Tonus total *Studio 1 - Nicolas*		12:05 - 13:05 Zumba® *Studio 2 - Gany*
		14:00 - 15:00 Mobilité et force (65 ans et plus) *Studio 1 - Nicolas*				13:00 - 14:15 Yoga *Studio 1 - Réal*

Intensité : Basse | Modérée | Haute | Cours extérieur | Inscription obligatoire | $ Frais supplémentaires | $N Tarifs supplémentaires pour les non membres | Carte de réservation disponible au comptoir d'accueil 20 minutes avant le cours | Réservation en ligne | Activité offerte aux résidents de la Ville de Montréal | Ⓦ Activité offerte aux résidents de la Ville de Westmount | 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.

YMCA Westmount

4585 rue Sherbrooke Ouest, Westmount, Québec H3Z 1E9

Tél. : 514 931-8046

ymcaquebec.org

Cours de groupe - Fin de journée

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
17:00 - 18:00 Pilates *Studio 1 - André*	17:00 - 18:00 Tonus total *Studio 2 - Kimberly*	17:00 - 18:00 Yoga *Studio 2 - Gorana*	17:00 - 17:55 Tonus total *Studio 1 - Marie-Hélène*	17:00 - 18:00 Yoga *Studio 1 - Teaghan*		
18:00 - 19:00 Entraînement Bootcamp *Gymnase - Diana*	17:00 - 18:00 Yoga *Studio 1 - Chitra*	18:00 - 19:00 Cardiovélo *Studio 2 - Mark* (R)	18:00 - 19:00 HIIT *Gymnase - Diana*	18:15 - 19:15 Cardiolatino *Studio 1 - Yuly*		
18:00 - 19:00 Zumba® *Studio 1 - Gany*	18:00 - 19:00 Cardiovélo *Studio 2 - Patrick* (R)	18:00 - 19:00 Entraînement step *Studio 1 - Diana*	18:00 - 19:00 Pilates – ballon *Studio 1 - Réal*			
18:00 - 19:00 Cardiovélo *Studio 2 - Cassandra* (R)	18:15 - 19:00 Circuit athlétique *Gymnase - Julie*	20:05 - 21:05 Kickboxing (18+) *Studio 2 - Sule*	19:05 - 20:20 Yoga *Studio 1 - Don*			
19:00 - 20:00 Yoga *Studio 1 - Cary*						
19:05 - 20:05 Kickboxing (18+) *Studio 2 - Eric/Guy*						

Cours de groupe - ancien - Matinée

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
09:00 - 10:00 PiYo® *Studio 2 - Silvia*	09:00 - 10:00 Entraînement Equalizer© *Gymnase - Beth*	09:00 - 10:00 Aéro-Kickboxing *Gymnase - Jean*	09:00 - 10:00 BOSU *Studio 1 - Diana*	10:05 - 11:05 Tonus avec barre *Studio 2 - Livia*		
	09:00 - 10:00 Aérobie en douceur *Studio 1 - Lilian*		09:00 - 10:00 Aérobie en douceur *Studio 2 - Lilian*			

Intensité : Basse | Modérée | Haute | Cours extérieur | Inscription obligatoire | $ Frais supplémentaires | $N Tarifs supplémentaires pour les non membres | Carte de réservation disponible au comptoir d'accueil 20 minutes avant le cours | Réservation en ligne | Activité offerte aux résidents de la Ville de Montréal | (W) Activité offerte aux résidents de la Ville de Westmount | 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.

YMCA Westmount

4585 rue Sherbrooke Ouest, Westmount, Québec H3Z 1E9

Tél. : 514 931-8046

ymcaquebec.org

Cours de groupe - ancien - Mi-journée

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
					11:15 - 12:30 Yoga Ashtanga *Studio 1 - Yaelle*	

Cours de groupe - ancien - Fin de journée

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
		18:00 - 19:00 Tabata *Gymnase - Nicolas*				

Activités physiques et aquatiques - Entraînement en petits groupes

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
	18:00 - 18:15 Saut à la corde *Gymnase - Julie*	09:10 - 09:55 TRX® (18+) 5 avril - 7 juin *Studio 2 - Diana* ✎ $				
	19:05 - 20:05 Boxe *Studio 2 - Chokri*					

Activités aquatiques - Aquaforme

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
09:35 - 10:25 Aquaforme *Piscine - Gui* ①	09:00 - 09:50 Aqua bootcamp *Piscine - Andrew*	09:35 - 10:25 Aquaforme *Piscine - Teaghan* ①	09:05 - 09:55 Aquaforme *Piscine - Chelsea L* ①	09:35 - 10:25 Aqua-intervalles *Piscine - Kevin*	09:00 - 09:50 Aquacardio *Piscine - Azita*	08:35 - 09:25 Aquaforme *Piscine - Kevin* ①
	13:15 - 14:00 Aqua-arthrite *Piscine - Kevin* ✎ Ⓦ $N		13:15 - 14:00 Aqua-arthrite *Piscine - Sharon* ✎ Ⓦ $N			

Intensité : Basse 🔥♢♢ | Modérée 🔥🔥♢ | Haute 🔥🔥🔥 | ☼ Cours extérieur | ✎ Inscription obligatoire | $ Frais supplémentaires | $N Tarifs supplémentaires pour les non membres | 🎟 Carte de réservation disponible au comptoir d'accueil 20 minutes avant le cours | Réservation en ligne | Activité offerte aux résidents de la Ville de Montréal | Ⓦ Activité offerte aux résidents de la Ville de Westmount | 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.

YMCA Westmount

4585 rue Sherbrooke Ouest, Westmount, Québec H3Z 1E9
Tél. : 514 931-8046
ymcaquebec.org

Activités aquatiques - Longueurs

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
07:30 - 08:15 ⑤	06:30 - 07:15 ③	07:30 - 08:15 ⑤	06:30 - 09:00 ⑤	07:30 - 08:15 ⑤	07:00 - 08:55 ⑤	07:00 - 08:30 ⑤
09:30 - 10:30 ①	07:15 - 09:00 ⑤	09:30 - 10:30 ①	09:00 - 10:00 ①	09:30 - 10:30 ①	08:55 - 09:50 ①	08:30 - 09:25 ②
10:30 - 11:30 ③	09:00 - 10:00 ①	10:30 - 11:30 ③	10:00 - 11:30 ③	10:30 - 11:30 ③	14:00 - 15:30 ③	12:00 - 13:00 ②
11:30 - 15:00 ⑤	10:00 - 11:30 ③	11:30 - 14:30 ⑤	11:30 - 13:10 ⑤	11:30 - 15:00 ⑤	15:30 - 16:30 ⑤	13:00 - 14:45 ⑤
15:00 - 16:30 ③	11:30 - 13:10 ⑤	14:30 - 16:00 ③	14:30 - 16:00 ③	15:00 - 16:30 ③		14:45 - 16:00 ②
18:00 - 19:30 ⑤	14:30 - 16:00 ③	18:15 - 19:30 ⑤	18:30 - 19:00 ⑤	16:30 - 18:00 ②		
19:30 - 20:15 ②	18:00 - 19:00 ⑤	19:30 - 20:15 ②	20:30 - 21:45 ⑤	18:00 - 19:00 ⑤		
	20:30 - 21:45 ⑤			20:15 - 21:45 ⑤		

Activités aquatiques - Bains libres

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
10:30 - 11:30 ③	13:15 - 14:30	10:30 - 11:30 ③	13:15 - 14:30	10:30 - 11:30 ③	14:00 - 15:30 ③	12:00 - 13:00 ②
15:00 - 16:30 ③	15:15 - 16:00 ③	14:30 - 16:00 ③	15:15 - 16:00 ③	15:00 - 16:30 ③		14:45 - 16:00 Bain libre familial (Ville) ② BB Ⓦ

Intensité : Basse | Modérée | Haute | Cours extérieur | Inscription obligatoire | $ Frais supplémentaires | $N Tarifs supplémentaires pour les non membres | Carte de réservation disponible au comptoir d'accueil 20 minutes avant le cours | Réservation en ligne | Activité offerte aux résidents de la Ville de Montréal | Ⓦ Activité offerte aux résidents de la Ville de Westmount | 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.

YMCA Westmount

4585 rue Sherbrooke Ouest, Westmount, Québec H3Z 1E9
Tél. : 514 931-8046
ymcaquebec.org

Activités aquatiques - Clubs de natation

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
06:15 - 07:30 Club des maîtres nageurs (18+) *Piscine* ✎	06:15 - 07:15 Club de natation (6-17 ans) *Piscine* ✎ $	06:15 - 07:30 Club des maîtres nageurs (18+) *Piscine* ✎	17:15 - 18:30 Club de natation (6-17 ans) *Piscine* ✎ $	06:15 - 07:30 Club des maîtres nageurs (18+) *Piscine* ✎		16:00 - 17:15 Club des maîtres nageurs (18+) *Piscine* ✎
08:15 - 09:30 Club des maîtres nageurs (18+) *Piscine* ✎	19:00 - 20:30 Club des maîtres nageurs (18+) *Piscine* ✎	08:15 - 09:30 Club des maîtres nageurs (18+) *Piscine* ✎	19:00 - 20:30 Club des maîtres nageurs (18+) *Piscine* ✎	08:15 - 09:30 Club des maîtres nageurs (18+) *Piscine* ✎		
16:30 - 18:00 Club de natation (6-17 ans) *Piscine* ✎ $		17:15 - 18:45 Club de natation (6-17 ans) *Piscine* ✎ $		16:30 - 18:00 Club de natation (6-17 ans) *Piscine* ✎ $		
				19:00 - 20:15 Club des maîtres nageurs (18+) *Piscine* ✎		

Sports et loisirs - Sports

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
13:00 - 14:30 «Pickleball» (18+) *Gymnase - Paul*	19:15 - 21:45 Volleyball libre (18+) *Gymnase - Habib*	19:45 - 21:45 Hockey cosom libre (18+) *Gymnase - Chris* ✎	19:15 - 21:45 Basketball libre (18+) *Gymnase - Kevin*	19:30 - 21:30 Studio libre *Studio 2*	12:15 - 14:15 Basketball libre (18+) *Gymnase - Davion*	16:30 - 18:45 Futsal (18+) *Gymnase - Stephane*
14:30 - 16:00 Studio libre *Studio 2*			19:30 - 21:30 Studio libre *Studio 2*		14:00 - 16:00 Studio libre *Studio 2*	16:30 - 18:30 Studio libre *Studio 2*
19:15 - 21:45 Basketball libre (18+) *Gymnase - Michael*					16:15 - 18:45 Volleyball libre (18+) *Gymnase - Casey* ✎	

Intensité : Basse 🔥 | Modérée 🔥🔥 | Haute 🔥🔥🔥 | ☼ Cours extérieur | ✎ Inscription obligatoire | $ Frais supplémentaires | $N Tarifs supplémentaires pour les non membres | 🎟 Carte de réservation disponible au comptoir d'accueil 20 minutes avant le cours | Réservation en ligne | Activité offerte aux résidents de la Ville de Montréal | Ⓦ Activité offerte aux résidents de la Ville de Westmount | 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.

YMCA Westmount

4585 rue Sherbrooke Ouest, Westmount, Québec H3Z 1E9
Tél. : 514 931-8046
ymcaquebec.org

Sports et loisirs - Gymnase Libre

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
06:00 - 08:45 Gymnase libre (Tous ages!) *Gymnase*	06:00 - 08:45 Gymnase libre (Tous ages!) *Gymnase*	06:00 - 08:45 Gymnase libre (Tous ages!) *Gymnase*	06:00 - 08:45 Gymnase libre (Tous ages!) *Gymnase*	06:00 - 08:45 Gymnase libre (Tous ages!) *Gymnase*	07:00 - 08:45 Gymnase libre (Tous ages!) *Gymnase*	07:00 - 09:45 Gymnase libre (Tous ages!) *Gymnase*
11:15 - 12:45 Gymnase libre (Tous ages!) *Gymnase*	11:15 - 13:00 Gymnase libre (Tous ages!) *Gymnase*	10:15 - 15:30 Gymnase libre (Tous ages!) *Gymnase*	17:00 - 17:45 Gymnase libre (Tous ages!) *1/2 Gym*	10:15 - 16:00 Gymnase libre (Tous ages!) *Gymnase*		12:15 - 14:45 Gymnase libre (Tous ages!) *Gymnase*
		19:15 - 19:30 Gymnase libre (Tous ages!) *Gymnase*				14:45 - 16:15 Gymnase libre (Tous ages!) *1/2 Gym*

Activités physiques et aquatiques - Activités parent-bébé et famille

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
					14:30 - 16:00 Gymnase libre famille (Tous les âges) *Gymnase - Jennifer* BB $N	

Activités pour jeunes (12 ans et +)

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
16:30 - 18:00 Après l'école pour ados 27 mars - 18 juin *Zone jeunesse*	16:30 - 18:00 Atelier cuisine pour ados 27 mars - 18 juin *Zone jeunesse*	16:30 - 18:00 Arts et discussion 27 mars - 18 juin *Zone jeunesse*	16:30 - 18:00 Atelier de poésie 27 mars - 18 juin *Zone jeunesse*	16:30 - 18:30 Cours de musique *Zone jeunesse*	18:30 - 20:00 Patinage (12-17) *Zone jeunesse* Ⓦ	
				19:00 - 21:45 Basketball pour ados *Gymnase - Alrick*		

Intensité : Basse | Modérée | Haute | Cours extérieur | Inscription obligatoire | $ Frais supplémentaires | $N Tarifs supplémentaires pour les non membres | Carte de réservation disponible au comptoir d'accueil 20 minutes avant le cours | Réservation en ligne | Activité offerte aux résidents de la Ville de Montréal | Ⓦ Activité offerte aux résidents de la Ville de Westmount | 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.

YMCA Westmount
4585 rue Sherbrooke Ouest, Westmount, Québec H3Z 1E9
Tél. : 514 931-8046
ymcaquebec.org

Activités pour enfants (0-12 ans)

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
16:00 - 17:00 Magic: l'assemblée (8-12 ans) 3 avril - 12 juin *Halte-garderies - À venir/TBA* ✎ $	10:15 - 11:15 Préscogym (6 - 12 mois avec parents) 4 avril - 6 juin *Palestre - Gail* BB ✎ $	10:15 - 11:15 Préscogym (12-18 mois avec parents) 5 avril - 7 juin *Palestre - Gail* BB ✎ $	10:15 - 11:15 Préscogym (18-26 mois avec parents) 6 avril - 8 juin *Palestre - Gail* BB ✎ $	16:00 - 17:00 Les P'tits bâtisseurs (5-7 ans) 7 avril - 16 juin *Halte-garderies - Jon* ✎ $	09:10 - 09:55 «Zumba® Kids» (6-12 ans) 22 avril - 24 juin *Studio 1 - Isabel* ✎ $	
16:00 - 16:45 Soccer pour enfants (7-8 ans) 3 avril - 19 juin *Gymnase - Stephane* ✎ $	13:05 - 14:35 Soccer pour enfants (3-5 ans) 4 avril - 6 juin *1/2 Gym - Jon* ✎ $	13:05 - 14:35 Les P'tits chefs (3-5 ans) 5 avril - 7 juin *Salle 2 - À venir/TBA* ✎ $	13:05 - 14:05 Esprit et mouvement (3-5 ans) 6 avril - 8 juin *Palestre - À venir/TBA* ✎ $	16:15 - 17:00 NBA Jr. (5-7 ans) 21 avril - 23 juin *Gymnase - Alex* ✎ $		
16:45 - 17:30 Soccer pour enfants (5-6 ans) 3 avril - 19 juin *1/2 Gym - Stephane* ✎ $	16:00 - 17:00 Basketball pour enfants (8-11 ans) 4 avril - 10 juin *Gymnase - Dean* ✎ $	16:00 - 17:00 Les Grands bâtisseurs (8-12 ans) 5 avril - 7 juin *Halte-garderies - Jon* ✎ $	16:00 - 17:00 Soccer pour enfants (9-12 ans) 6 avril - 8 juin *Gymnase - Stephane* ✎ $			

Intensité : Basse 🔥 | Modérée 🔥🔥 | Haute 🔥🔥🔥 | ☼ Cours extérieur | ✎ Inscription obligatoire | $ Frais supplémentaires | $N Tarifs supplémentaires pour les non membres | 🎟 Carte de réservation disponible au comptoir d'accueil 20 minutes avant le cours | Réservation en ligne | Activité offerte aux résidents de la Ville de Montréal | Ⓦ Activité offerte aux résidents de la Ville de Westmount | 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.