



Date d'impression: 2025-05-10

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.**FERMETURE DE PISCINE**

Samedi - Dimanche : 18h30

Cours de groupe - Matinée

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

Intensité : Basse 🔥🔥 | **Modérée** 🔥🔥🔥 | **Haute** 🔥🔥🔥 | ⚙️ Cours extérieur | ✍️ Inscription obligatoire | 💰 Frais supplémentaires | 🏠 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.



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 Tai-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 | 💵 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.

**Cours de groupe - Fin de journée**

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

Cours de groupe - ancien - Matinée

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

Intensité : Basse 🔥🔥 | Modérée 🔥🔥🔥 | Haute 🔥🔥🔥 | ⚙️ Cours extérieur | ✍️ Inscription obligatoire | 💰 Frais supplémentaires | 💵 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.



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-arthritis Piscine - Kevin /\$ ① \$N		13:15 - 14:00 Aqua-arthritis Piscine - Sharon /\$ ① \$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.



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 ①

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.



Activités aquatiques - Clubs de natation

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

Sports et loisirs - Sports

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

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.



Sports et loisirs - Gymnase Libre

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

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) <i>Gymnase - Jennifer BB \$N</i>	

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 <i>Zone jeunesse</i>	16:30 - 18:00 Atelier cuisine pour ados 27 mars - 18 juin <i>Zone jeunesse</i>	16:30 - 18:00 Arts et discussion 27 mars - 18 juin <i>Zone jeunesse</i>	16:30 - 18:00 Atelier de poésie 27 mars - 18 juin <i>Zone jeunesse</i>	16:30 - 18:30 Cours de musique <i>Zone jeunesse</i>	18:30 - 20:00 Patinage (12-17) <i>Zone jeunesse</i> Ⓜ	
				19:00 - 21:45 Basketball pour ados <i>Gymnase - Alrick</i>		

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.



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

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.