

Date d'impression: 2025-06-30

Été 2017

De 2017-06-19 à 2017-09-10

Lundi - Vendredi : 6h - 22h

Samedi - Dimanche : 7h30 - 19h30

HEURES D'OUVERTURE

Horaire spécial

Mardi 1er juillet (Fête du Canada) : pas de cours de groupe.

Lundi 1er septembre (Fête du Travail) : 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 - 08:15 Yoga Studio 3 - Claire	08:30 - 09:15 Marche extérieure Extérieur - Jacques ⚙️	07:15 - 08:15 Yoga Studio 3 - Claire	08:00 - 08:55 Pilates Studio 2 - Orsola	09:05 - 09:55 Tonus total Studio 2 - Jenny BB	08:30 - 09:45 Yoga – méditation Studio 2 - Maggie	09:00 - 10:00 Yoga athlétique Studio 2 - Maggie
08:30 - 09:30 Cardiodanse Studio 2 - Wanda	09:10 - 09:55 Pilates (8 ans et plus avec parents) Studio 2 - Jenny BB	08:15 - 08:55 Tonus total Studio 2 - Jenny BB	10:00 - 10:55 Tonus en douceur Studio 2 - Bridget	09:30 - 10:15 Cardiovélo (12 ans et plus) Studio 1B - Christine A. (R)	10:30 - 11:15 Cardiovélo endurance (12 ans et plus) Studio 1B - François (R)	09:15 - 10:00 Cardiovélo (12 ans et plus) Studio 1B - Violette (R)
10:00 - 11:00 Yogalates Studio 2 - Leila G.	09:15 - 10:00 Cardiovélo (8 ans et plus avec parents) Studio 1B - Cathy BB	09:05 - 10:00 Zumba® Studio 2 - À venir / TBA (R)		10:05 - 11:05 Essentrics® Studio 2 - Louise		10:10 - 11:10 Pilates Studio 2 - Hooma
	10:00 - 10:55 Tonus en douceur Studio 2 - Jenny	10:05 - 10:50 Essentrics® Studio 2 - Louise BB				10:15 - 11:15 Zumba® Studio 3 - Rosario (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.

Cours de groupe - Mi-journée

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
11:05 - 11:55 Étirements en douceur <i>Studio 2 - Christine D.</i> BB	13:05 - 14:05 Yoga athlétique <i>Studio 2 - Victoria</i>	11:05 - 11:55 Étirements en douceur <i>Studio 2 - Isabel</i> BB	12:05 - 13:00 Zumba® <i>Studio 2 - Laurie</i> (R)	11:15 - 12:45 Danse en ligne <i>Studio 2 - Jocelyne</i>	11:15 - 12:15 Taï-chi <i>Studio 2 - Roger</i>	
12:00 - 12:45 Cardiovélo (12 ans et plus) <i>Studio 1B - Serge</i> (R)		12:00 - 12:45 Cardiovélo (12 ans et plus) <i>Studio 1B - Sam</i> (R)		13:05 - 14:05 Pilates <i>Studio 2 - Orsola</i>	12:30 - 13:30 Qi Gong / Chi Kung <i>Studio 2 - Christine D.</i>	
		13:05 - 14:05 Yoga <i>Studio 2 - Nadine</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 - Fin de journée

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
18:30 - 19:10 Zumba® famille (0 - 11 avec parents) <i>Studio 3 - Erica</i> BB	18:00 - 18:30 Entraînement step <i>Studio 2 - Cheryl</i>	18:20 - 19:10 Cardiodanse <i>Studio 2 - Mia</i>	17:35 - 18:25 Tonus total <i>Studio 2 - Karine</i> BB	17:30 - 18:30 Baladi <i>Studio 2 - Leila</i> N.		
18:30 - 19:30 Yoga <i>Studio 2 - Victoria</i>	18:30 - 19:15 Cardiovélo (8 ans et plus (avec parents)) <i>Studio 1B - Patricia</i> BB	18:20 - 19:20 PILOXING Knockout® <i>Studio 2 - Bassam</i>	18:30 - 19:25 Entraînement step <i>Studio 2 - Pierre</i>	18:35 - 19:30 Cardiochoréo <i>Studio 2 - Fatiha</i>		
18:30 - 19:15 Cardiovélo HIIT (12 ans et plus) <i>Studio 1B - Bassam</i> (R)	19:00 - 20:00 Yogalates <i>Studio 3 - Nadine</i>	18:30 - 19:15 Cardiovélo HIIT (12 ans et plus) <i>Studio 1B - Maya</i> (R)	19:35 - 20:30 Entraînement Bootcamp <i>Studio 2 - Marie-Eve</i>	19:35 - 20:35 Yoga <i>Studio 2 - Shirley</i>		
18:30 - 19:10 Zumba® (0-11 ans avec parents) <i>Studio 3 - Erica</i> BB	19:15 - 20:00 Entraînement Bootcamp <i>Studio 2 - Boyana/Lama</i>	18:30 - 19:10 Zumba® (0-11 ans avec parents) <i>Studio 3 - Laurie</i> BB	19:35 - 20:35 Pilates <i>Studio 3 - Hooma</i>	19:35 - 20:35 Yoga 7 juillet - 10 septembre <i>Studio 2 - Shirley</i>		
19:15 - 20:15 Zumba® <i>Studio 3 - Rosario</i> (R)		19:15 - 20:15 Zumba® <i>Studio 3 - Erica</i> (R)				
19:35 - 20:35 Cardiobaladi <i>Studio 2 - Abeer</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 | 💰 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
					10:00 - 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					

Cours de groupe - ancien - Fin de journée

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
17:30 - 18:15 PILOXING Barre® Studio 2 - Bassam						

Activités physiques et aquatiques - Entraînement en petits groupes

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
12:00 - 13:00 Entraînement fonctionnel Salle fonctionnelle - Luce BB / \$		12:00 - 13:00 Entraînement fonctionnel Salle fonctionnelle - Micheline /\$	18:00 - 19:00 Introduction TRX® Salle fonctionnelle - Ariane /\$			
18:15 - 19:15 TRX® Circuit Salle fonctionnelle - Penny /\$		19:00 - 20:00 TRX® Circuit Salle fonctionnelle - Debbie /\$				

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 aquatiques - Aquaforme

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
09:05 - 09:55 Aquaforme Piscine - Isabel ②	11:05 - 11:55 Aquaforme Piscine - Caroline ②	09:05 - 09:55 Aquaforme Piscine - Martine ②	11:05 - 11:55 Aquaforme Piscine - Maria ②	09:05 - 09:55 Aquacardio Piscine - Josée ②	09:05 - 09:55 Aquacardio Piscine - Sonia ②	
18:05 - 18:55 Aquaforme Piscine - Mootaz/Gary ②	17:35 - 18:25 Aqua-intervalles Piscine - Nga ②	11:05 - 11:55 Aquaforme Piscine - Martine ②		11:05 - 11:55 Aquaforme Piscine - Martine ②		
		18:05 - 18:55 Aqua bootcamp Piscine - Gary 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 ④	08:00 - 08:55 ⑤
07:30 - 09:00 ⑤	08:00 - 09:30 ③	07:30 - 09:00 ⑤	08:00 - 09:30 ③	09:00 - 12:00 ②	09:00 - 09:55 ②	15:30 - 20:00 ②
09:00 - 10:00 ③	09:30 - 10:00 ②	09:00 - 10:00 ②	09:30 - 10:00 ②	11:00 - 12:00 ②	16:30 - 20:00 ②	
11:00 - 12:00 ②	11:00 - 12:00 ②	11:00 - 12:00 ②	11:00 - 12:00 ②	12:00 - 13:00 ⑤		
12:00 - 13:00 ⑤	12:00 - 13:00 ⑤	12:00 - 13:00 ⑤	12:00 - 14:00 ⑤	20:00 - 22:00 ②		
15:05 - 16:00 ⑤	16:30 - 18:30 ②	15:05 - 16:00 ⑤	16:30 - 18:30 ②			
16:00 - 20:30 ②	19:30 - 20:30 ⑤	16:00 - 20:30 ②	19:30 - 20:30 ⑤			
20:30 - 22:00 ②	20:30 - 22:00 ②	20:30 - 22:00 ②	20:30 - 22:00 ②			

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 | 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 Bassin récréatif	08:00 - 09:30 Piscine / Bassin récréatif ③	08:00 - 10:00 Bassin récréatif	08:00 - 09:30 Piscine / Bassin récréatif ③	08:00 - 09:00 Bassin récréatif	14:00 - 16:30 Piscine / Bassin récréatif	08:00 - 08:55 Bassin récréatif
12:00 - 13:00 Bassin récréatif	09:30 - 10:00 Piscine / Bassin récréatif ②	12:00 - 13:00 Bassin récréatif	09:30 - 10:00 Piscine / Bassin récréatif ②	09:00 - 10:00 Bassin récréatif	16:30 - 20:00 Bassin récréatif	13:30 - 15:30 Piscine / Bassin récréatif
14:05 - 15:05 Bain libre (Ville) 50 + Piscine / Bassin récréatif ②	12:00 - 13:00 Bassin récréatif	13:00 - 14:00 Piscine / Bassin récréatif	12:00 - 14:00 Bassin récréatif	12:00 - 13:00 Bassin récréatif		15:30 - 16:30 Piscine / Bassin récréatif ②
15:05 - 16:00 Bassin récréatif	13:00 - 15:00 Piscine / Bassin récréatif	14:05 - 15:05 Bain libre (Ville) 50 + Piscine / Bassin récréatif ②	14:00 - 15:30 Piscine / Bassin récréatif	13:00 - 15:00 Piscine / Bassin récréatif		
20:30 - 22:00 Piscine ②	15:00 - 17:30 Piscine / Bassin récréatif ②	15:05 - 16:00 Bassin récréatif	15:30 - 16:30 Piscine / Bassin récréatif	15:00 - 16:25 Piscine / Bassin récréatif ②		
	18:30 - 19:30 Piscine / Bassin récréatif ②	20:30 - 22:00 Piscine ②	16:30 - 17:30 Piscine / Bassin récréatif ②	20:00 - 22:00 Piscine ②		
	19:30 - 20:30 Bassin récréatif		18:30 - 19:30 Piscine / Bassin récréatif ②			
			19:30 - 20:30 Bassin récréatif			

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.

Sports et loisirs - Sports

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

Sports et loisirs - Gymnase Libre

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
15:00 - 17:00 Gymnase libre Gym 2	12:00 - 13:00 Gymnase libre Gym 1 & 2	12:00 - 16:30 Gymnase libre Gym 1 & 2	12:00 - 13:00 Gymnase libre Gym 1 & 2	12:00 - 13:00 Gymnase libre Gym 1 & 2	13:00 - 14:00 Gymnase libre Gym 1 & 2	13:45 - 16:45 Gymnase libre Gym 1 & 2
17:00 - 17:50 Gymnase libre Gym 1	13:00 - 16:30 Gymnase libre Gym 2	16:30 - 17:20 Gymnase libre Gym 1	13:00 - 17:20 Gymnase libre Gym 2	13:00 - 17:25 Gymnase libre Gym 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 | \$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 physiques et aquatiques - Activités parent-bébé et famille

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
17:00 - 17:50 Gymnase libre famille (0-12 avec parents) <i>Gym 2</i> BB		16:30 - 17:20 Gymnase libre famille (0-12 avec parents) <i>Gym 2</i> BB			10:15 - 11:00 Entraînement Bootcamp famille (0 - 11 avec parents) <i>Studio 3 - Stefania</i> BB	09:30 - 11:45 Gymnase libre famille (0-12 avec parents) <i>Gym 1</i> BB
					10:30 - 12:45 Gymnase libre famille (0-12 avec parents) <i>Gym 1</i> BB	11:15 - 12:00 Yoga famille (0- 11 ans avec parents) <i>Studio 2 - Violaine</i> BB

Activités pour jeunes (12 ans et +)

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
	16:35 - 18:25 Soirée d'ados <i>Gym 1 & 2</i> 			17:25 - 20:25 Soirée d'ados <i>Gym 1 & 2</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.