YMCA Cartierville

11885 boul. Laurentien, Cartierville, Québec H4J 2R5

Tél. : 514 313-1047

ymcaquebec.org

Date d'impression: 2025-09-08

Été 2017	De 2017-06-19 à 2017-09-10
HEURES D'OUVERTURE	**Lundi - Vendredi :** 6h - 22h **Samedi - Dimanche :** 7h30 - 19h30 Horaire spécial **Lundi 1er septembre (Fête du Travail)** : pas de cours de groupe **Lundi 13 octobre (Action de grâce)** : pas de cours de groupe **Du 25 août au 14 septembre 2025 :** fermeture piscine
FERMETURE DE PISCINE	Du 25 août au 14 septembre 2025

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 | $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.

YMCA Cartierville

11885 boul. Laurentien, Cartierville, Québec H4J 2R5

Tél. : 514 313-1047

ymcaquebec.org

Cours de groupe - Mi-journée

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

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.

YMCA Cartierville

11885 boul. Laurentien, Cartierville, Québec H4J 2R5

Tél. : 514 313-1047

ymcaquebec.org

Cours de groupe - Fin de journée

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

YMCA Cartierville

11885 boul. Laurentien, Cartierville, Québec H4J 2R5
Tél. : 514 313-1047
ymcaquebec.org

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.

YMCA Cartierville

11885 boul. Laurentien, Cartierville, Québec H4J 2R5
Tél. : 514 313-1047
ymcaquebec.org

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 | 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.

YMCA Cartierville

11885 boul. Laurentien, Cartierville, Québec H4J 2R5

Tél. : 514 313-1047

ymcaquebec.org

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.

YMCA Cartierville

11885 boul. Laurentien, Cartierville, Québec H4J 2R5

Tél. : 514 313-1047

ymcaquebec.org

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.

YMCA Cartierville

11885 boul. Laurentien, Cartierville, Québec H4J 2R5

Tél. : 514 313-1047

ymcaquebec.org

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) *Gym 2* BB		16:30 - 17:20 Gymnase libre famille (0-12 avec parents) *Gym 2* BB			10:15 - 11:00 Entraînement Bootcamp famille (0 - 11 avec parents) *Studio 3 - Stefania* BB	09:30 - 11:45 Gymnase libre famille (0-12 avec parents) *Gym 1* BB
					10:30 - 12:45 Gymnase libre famille (0-12 avec parents) *Gym 1* BB	11:15 - 12:00 Yoga famille (0-11 ans avec parents) *Studio 2 - Violaine* BB

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*		

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.