

Date d'impression: 2025-06-18

Été 2017

De 2017-06-19 à 2017-09-10

Lundi - Vendredi : 6h - 22h

Samedi - Dimanche : 7h30 - 19h

Horaire spécial

Mardi 24 juin (Fête nationale du Québec) : pas de cours de groupe.

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

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

HEURES D'OUVERTURE

Cours de groupe - Matinée

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
10:00 - 10:55 Pilates – ballon 2C - Nathalie	08:30 - 09:25 Yoga athlétique 2B - Christiane (R)	07:00 - 07:45 Tonus total 19 juillet - 10 septembre 2C - Mary	08:30 - 09:25 Yoga vinyasa 2B - Christiane (R)	09:00 - 09:45 Tonus total 19 juillet - 10 septembre 2C - Mary	10:00 - 10:55 Tonus total 2C - Micheline	10:00 - 10:45 Entraînement step 2C - Marie-Ève P.
10:00 - 10:55 Taï-chi Extérieur/2B - Van-Tuan ⚙	09:30 - 10:15 Cardiovélo 2A - Michel (R)	09:30 - 10:25 Pilates – ballon 2B - Sara	09:30 - 10:15 Cardiovélo 2A - Michel (R)	10:00 - 10:55 Cardiodanse- Pilates 2C - Nathalie	10:30 - 11:25 Taï-chi Extérieur/2B - Josée ⚙	10:50 - 11:35 Tonus total 2C - Marie-Ève P.
	10:20 - 11:15 Tonus total 2C - Christiane	10:00 - 10:55 Conditionnement physique en douceur 2C - Alexandre	10:20 - 11:15 Tonus total 2C - Christiane	10:00 - 10:55 Qi Gong / Chi Kung 2B - Josée		

ymcaquebec.org

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 - Mi-journée

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
11:00 - 11:55 Pilates 2C - Nathalie (R)	12:00 - 12:25 Entraînement par intervalles 2B - Mélonne	12:00 - 12:55 Zumba® 2C - Mélonne	11:30 - 12:15 Entraînement Bootcamp Extérieur/2B - Omar ⚙	11:00 - 11:55 Pilates 2C - Nathalie	11:00 - 11:55 Cardiovélo 2A - Valérie (R)	12:00 - 13:30 Yoga vinyasa 2B - Christiane (R)
12:00 - 12:55 Tonus total 2C - Micheline BB	12:30 - 13:25 Pilates 2B - Nathalie		12:30 - 13:25 Pilates 2B - Violaine		11:00 - 11:55 Zumba® 2C - Micheline	12:45 - 13:40 Zumba® 2C - Geneviève
12:10 - 13:25 Yoga en douceur 2B - Mara			14:00 - 14:55 Yoga 2B - Kim (R)		12:00 - 12:55 Entraînement Bootcamp Extérieur/Gym - Billie ⚙	13:30 - 14:25 Pilates 2B - André B./Violaine
13:30 - 14:25 Yoga 2B - Mara (R)					12:00 - 13:15 Kickboxing Extérieur/2C - El Alla ⚙	13:45 - 14:40 Essentrics® 2C - Geneviève
					13:00 - 14:25 Yoga 2B - Teaghan (R)	

Cours de groupe - Fin de journée

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
17:30 - 18:15 Entraînement par intervalles 2C - Mélonne	17:30 - 18:25 Zumba® 2C - Rivky	17:30 - 18:25 Tonus total 2C - Micheline	17:30 - 18:25 Pilates 2B - André B.	17:30 - 18:25 Zumba® 2C - Micheline		
17:30 - 18:25 Yoga 2B - Claire (R)	18:00 - 18:55 Entraînement Bootcamp Extérieur/Gym - Omar ⚙️	18:00 - 18:55 Yoga 2B - Mara (R)	17:30 - 18:30 Tonus total 2C - Marie-Ève P.	18:00 - 19:25 Yoga 2B - Mara (R)		
18:30 - 19:15 Cardiovélo 2A - Mélonne (R)	18:30 - 19:25 Pilates 2B - Sébastien	18:30 - 19:15 Cardiovélo 2A - Michel (R)	18:30 - 19:25 Cardiovélo 2A - Valérie (R)	19:00 - 20:25 Capoeira 2C - Colette		
18:30 - 19:25 Zumba® famille 2C - Mirna	18:30 - 19:25 Entraînement Y Pump 2C - Larissa	18:30 - 19:25 Zumba® 2C - Sandra	18:30 - 19:25 Baladi 2C - Geneviève			
19:00 - 20:25 Capoeira Gym - Colette	19:30 - 20:25 Kickboxing 2C - El Alla	19:00 - 20:15 Yoga en douceur 2B - Mara	19:00 - 19:55 Entraînement Bootcamp Extérieur/Gym - Marie-Ève P. ⚙️			
19:30 - 20:25 Yoga 2B - Jacky (R)						

Activités physiques et aquatiques - Entraînement en petits groupes

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
	07:00 - 08:00 Triathlon - Course à pied Extérieur - Ronald ⚙		18:30 - 19:30 Triathlon - Course à pied Extérieur - Ronald ⚙			

Activités aquatiques - Aquaforme

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
09:00 - 09:55 Aquaforme 24 juillet - 10 septembre Piscine - Imen (R)		09:00 - 09:55 Aqua-intervalles 24 juillet - 10 septembre Piscine - Ivanna (R)	10:00 - 10:55 Aquaforme 24 juillet - 10 septembre Piscine - Marie- France (R)	09:00 - 09:55 Aquacardio 24 juillet - 10 septembre Piscine - Teaghan (R)	12:00 - 12:55 Aquaforme 24 juillet - 10 septembre Piscine - Valérie (R)	12:00 - 12:55 Aquaforme 24 juillet - 10 septembre Piscine - Marine (R)
18:30 - 19:15 Aquaforme 24 juillet - 10 septembre Piscine - Valérie (R)		18:30 - 19:15 Aquaforme 24 juillet - 10 septembre Piscine - Marine (R)				

Activités aquatiques - Longueurs

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
07:00 - 08:55 24 juillet - 10 septembre ④	07:00 - 08:55 24 juillet - 10 septembre ④	07:00 - 08:55 24 juillet - 10 septembre ④	07:00 - 08:55 24 juillet - 10 septembre ④	08:00 - 08:55 24 juillet - 10 septembre ④	13:00 - 14:25 24 juillet - 10 septembre ④	13:00 - 14:25 24 juillet - 10 septembre ④
11:30 - 12:55 24 juillet - 10 septembre ④	11:00 - 12:55 24 juillet - 10 septembre ④	11:30 - 12:55 24 juillet - 10 septembre ④	11:00 - 12:55 24 juillet - 10 septembre ④	11:30 - 12:55 24 juillet - 10 septembre ④		17:00 - 17:55 24 juillet - 10 septembre ②
15:00 - 15:55 24 juillet - 10 septembre ④	21:00 - 21:55 24 juillet - 10 septembre ④	15:00 - 15:55 24 juillet - 10 septembre ④				
19:30 - 20:30 24 juillet - 10 septembre ④		19:30 - 20:30 24 juillet - 10 septembre ④				
20:30 - 21:55 24 juillet - 10 septembre ④		20:30 - 21:55 24 juillet - 10 septembre ④				

Activités aquatiques - Bains libres

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
	15:00 - 16:25 24 juillet - 10 septembre ②			15:00 - 16:25 24 juillet - 10 septembre ①		14:30 - 16:55 24 juillet - 10 septembre ⊗

Activités aquatiques - Triathlon - Natation

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
	19:30 - 20:55 Triathlon - Natation 24 juillet - 10 septembre <i>Piscine - Oliver</i>			07:00 - 07:55 Triathlon - Natation 24 juillet - 10 septembre <i>Piscine - Oliver</i>		17:00 - 17:55 Triathlon - Natation 24 juillet - 10 septembre <i>Piscine - À venir/TBA</i> ②

Sports et loisirs - Sports

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
20:30 - 22:30 Basketball supervisé (18+) <i>Gym - Éric/David</i>					17:15 - 19:15 Basketball supervisé (18+) <i>Gym - Éric/David</i>	

Activités pour jeunes (12 ans et +)

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
				18:30 - 20:25 Basketball pour ados <i>Gym</i>		

Programmes à l'enfance (0 - 12 ans) - Haltes-garderies

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
09:30 - 13:30 Haltes-garderies (6 mos - 6 ans) <i>3A-3B - Shaina</i> ✍	09:30 - 13:30 Haltes-garderies (6 mos - 6 ans) <i>3A-3B - Shaina</i> ✍	09:30 - 13:30 Haltes-garderies (6 mos - 6 ans) <i>3A-3B - Shaina</i> ✍	09:30 - 13:30 Haltes-garderies (6 mos - 6 ans) <i>3A-3B - Shaina</i> ✍	09:30 - 13:30 Haltes-garderies (6 mos - 6 ans) <i>3A-3B - Shaina</i> ✍		

Activités pour enfants (0-12 ans)

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
		16:00 - 17:30 Art Martiaux + (3-5 ans) 13 septembre - 20 décembre 2B/Gym - À venir/TBA ✍ \$				