Montréal

YMCA du Parc
5550 avenue du Parc, Montréal, Québec H2V 4H1
Tél. : 514 271-9622
ymcaquebec.org

Date d'impression: 2025-08-06

Été 2017

De 2017-06-19 à 2017-09-10

HEURES D'OUVERTURE

Lundi - Vendredi : 6h - 22h
Samedi - Dimanche : 7h30 - 19h
Horaire spécial
Lundi 1er septembre (Fête du Travail) : pas de cours de groupe

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*		

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.

Montréal

YMCA du Parc

5550 avenue du Parc, Montréal, Québec H2V 4H1
Tél. : 514 271-9622
ymcaquebec.org

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)	

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.

Montréal

YMCA du Parc
5550 avenue du Parc, Montréal, Québec H2V 4H1
Tél. : 514 271-9622
ymcaquebec.org

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)						

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.

Montréal

YMCA du Parc

5550 avenue du Parc, Montréal, Québec H2V 4H1
Tél. : 514 271-9622
ymcaquebec.org

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)				

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.

Montréal

YMCA du Parc

5550 avenue du Parc, Montréal, Québec H2V 4H1
Tél. : 514 271-9622
ymcaquebec.org

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 ❀

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.

Montréal

YMCA du Parc

5550 avenue du Parc, Montréal, Québec H2V 4H1

Tél. : 514 271-9622

ymcaquebec.org

Activités aquatiques - Triathlon - Natation

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

Sports et loisirs - Sports

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

Activités pour jeunes (12 ans et +)

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
				18:30 - 20:25 Basketball pour ados *Gym*		

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) *3A-3B - Shaina*	09:30 - 13:30 Haltes-garderies (6 mos - 6 ans) *3A-3B - Shaina*	09:30 - 13:30 Haltes-garderies (6 mos - 6 ans) *3A-3B - Shaina*	09:30 - 13:30 Haltes-garderies (6 mos - 6 ans) *3A-3B - Shaina*	09:30 - 13:30 Haltes-garderies (6 mos - 6 ans) *3A-3B - Shaina*		

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.

Montréal

YMCA du Parc

5550 avenue du Parc, Montréal, Québec H2V 4H1

Tél. : 514 271-9622

ymcaquebec.org

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* ✎ $				

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.