



Date d'impression: 2025-07-24

Été 2017

De 2017-06-19 à 2017-09-10

HEURES D'OUVERTURE

Lundi - Vendredi : 7h - 21h

Samedi - Dimanche : 9h - 21h

Horaire spécial

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

Cours de groupe - Matinée

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
06:30 - 07:30 Cardiovélo Studio 2 - Serge	06:30 - 07:30 Yoga Studio 3 - Valérie (R)	06:30 - 07:30 Cardiovélo Studio 2 - Serge	06:30 - 07:15 Circuit athlétique Studio 1 - Jodi	06:30 - 07:30 Yoga Studio 3 - Suzanne (R)	08:30 - 09:30 Cardiovélo Studio 2 - Olga/Randall	09:00 - 09:55 Zumba® Studio 1 - Preetha
08:15 - 09:15 Cardiovélo Studio 2 - Olga	09:00 - 09:55 Yoga Studio 3 - Joanna (R)	08:15 - 09:00 Entraînement Bootcamp Studio 1 - Olga	09:00 - 09:45 Cardiovélo Studio 2 - Lori	06:30 - 07:15 Cardiovélo Studio 2 - Mary	08:30 - 09:30 Entraînement step Studio 1 - Dagmar	09:00 - 10:30 Yoga athlétique Studio 3 - Josey/Joanna (R)
09:00 - 10:15 Yoga Studio 3 - Valérie (R)	09:00 - 09:45 Cardiovélo Studio 2 - Marc	09:00 - 10:00 Yoga vinyasa Studio 3 - Lori (R)	09:00 - 09:55 Entraînement par intervalles Studio 1 - Ema	09:00 - 09:55 Pilates Studio 3 - Donna W. (R)	08:50 - 09:50 Yoga vinyasa Studio 3 - Vinnie (R)	09:00 - 10:10 Cardiovélo Studio 2 - Joe
09:00 - 09:55 Entraînement step Studio 1 - Patricia	09:00 - 09:55 Tonus total Studio 1 - Bassel	09:05 - 09:55 Cardiovélo Studio 2 - Olga	10:05 - 11:05 Zumba® Gym 2 - Lisbeth	09:00 - 10:00 Entraînement Y Pump Studio 1 - Victoria L	09:45 - 10:45 Circuit athlétique Studio 1 - Leslie-Ann	10:00 - 10:30 Entraînement step Studio 1 - Cheryl
10:00 - 10:55 Cardiotonus en douceur Studio 1 - Lynn	10:05 - 11:05 Zumba® Gym 2 - Katie	09:05 - 10:51 Entraînement par intervalles Studio 1 - Lesley D.	10:10 - 11:10 Yoga Studio 3 - Elishia (R)	10:00 - 11:00 Yoga vinyasa Studio 3 - Stéphanie (R)	10:00 - 11:15 Yoga Studio 3 - Anne (R)	10:30 - 11:15 Entraînement Bootcamp Studio 1 - Cheryl ⚙
10:30 - 11:30 Pilates Studio 3 - Victoria D. (R)	10:55 - 11:55 Yoga sur chaise Studio 1 - Joanna	10:05 - 11:00 « Zumba® Gold » Studio 1 - Alexandra		10:05 - 11:00 Cardiotonus en douceur Studio 1 - Mikhaela		

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 Tonus en douceur <i>Studio 1 - Lori</i>	12:10 - 12:55 Tonus total <i>Studio 1 - Lori</i>	11:05 - 12:00 Tonus en douceur <i>Studio 1 - Lesley D.</i>	14:00 - 15:15 Yoga en douceur <i>Studio 1 - Sharan</i>	11:15 - 12:00 Étirements <i>Studio 1 - Orly (R)</i>	11:00 - 12:00 Zumba® <i>Studio 1 - Silvia</i>	
12:00 - 13:00 Zumba® <i>Studio 1 - Alexandra</i>	14:00 - 15:15 Yoga en douceur <i>Studio 1 - Sharon</i>				11:30 - 12:30 Pilates <i>Studio 3 - Stéphanie (R)</i>	
12:10 - 12:55 Yoga vinyasa <i>Studio 3 - Crystal (R)</i>						

Intensité : Basse 🔥🔥🔥 | Modérée 🔥🔥🔥 | Haute 🔥🔥🔥 | ⚙️ Cours extérieur | ✍️ Inscription obligatoire | 💰 Frais supplémentaires | 💵 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
17:15 - 18:10 Circuit athlétique Studio 1 - Leslie-Ann	16:15 - 17:00 Taï-chi Studio 1 - Judy ✂ \$N	15:30 - 16:30 Taï-chi Studio 1 - Judy\Robert ✂ \$N	17:55 - 18:55 Pilates Studio 3 - Stéphanie (R)	16:45 - 17:40 Entraînement Y Pump Studio 1 - Lori L.		
17:45 - 18:55 Pilates Studio 3 - Nancy R. (R)	17:30 - 18:30 Essentrics® Studio 3 - Lori L. (R)	17:30 - 18:15 HIIT - Tonus Studio 1 - Wendy	18:05 - 19:05 Entraînement Bootcamp Studio 1 - Sherezad	17:45 - 18:45 Zumba® Studio 1 - Patrick		
17:45 - 18:55 Cardiovélo Studio 2 - Joe	18:05 - 18:55 HIIT Studio 1 - Bassel	17:45 - 18:55 Pilates Studio 3 - Orly (R)	19:05 - 20:20 Yoga Studio 3 - Suzanne (R)	17:45 - 18:55 Cardiovélo Studio 2 - Joe		
18:15 - 19:15 Entraînement Bootcamp Studio 1 - Veronica\MJ	19:00 - 20:00 Zumba® Gym 2 - Rosario	18:00 - 19:00 Cardiovélo Studio 2 - Randall\Alyssa	19:10 - 20:10 Zumba® Studio 1 - Sandra			
19:05 - 20:20 Yoga Studio 3 - Elishia (R)	19:00 - 20:15 Yoga Studio 3 - Sophie (R)	18:20 - 19:20 Entraînement step Studio 1 - Dagmar				
19:30 - 20:30 Zumba® Studio 1 - Donna M.		19:05 - 20:20 Yoga Studio 3 - Joanna (R)				

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 - ancien - Matinée

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
10:45 - 11:30 Entraînement par intervalles parent-bébé Gym 2 - Lesley D. BB ✂ \$N	06:10 - 06:25 Méditation Studio 3 - Valérie (R)	10:45 - 11:30 Entraînement par intervalles parent-bébé Gym 2 - Adrian BB ✂ \$N	10:55 - 11:55 Qi Gong sur chaise Studio 1 - Vinnie		08:30 - 10:00 Aïkido (16+) Gym 1 - Marty	
	10:05 - 11:20 Yoga Kripalu Studio 3 - Debra (R)					

Cours de groupe - ancien - Fin de journée

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
	15:30 - 16:15 Qi Gong / Tai chi Studio 1 - Robert		17:15 - 18:00 PILOXING SSP® Studio 1 - Ema			
	17:15 - 18:00 PILOXING SSP® Studio 1 - Ema		19:30 - 21:00 Aïkido (16+) Gym 2 - Marty			
	18:30 - 20:00 Aïkido (16+) Gym 1 - Marty					

Activités physiques et aquatiques - Entraînement en petits groupes

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
	19:05 - 19:50 TRX® (14+) Studio 1 - Denis ✂ \$					11:30 - 12:15 TRX® (14+) Studio 1 - Denis ✂ \$

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.



Activités aquatiques - Aquaforme

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
09:00 - 09:55 Aquaforme Piscine - Lesley D.	09:00 - 09:55 Aquaforme Piscine - Lori L.	09:00 - 09:55 Aquaforme Piscine - Lesley M.	09:00 - 09:55 Aqua Zumba Piscine - Laurie	09:00 - 09:55 Aquaforme Piscine - Martine	08:00 - 08:55 Aquaforme Piscine - Nga	
10:00 - 10:55 Aquaforme Piscine - Donna W.	10:00 - 10:55 Aquaforme Piscine - Sandy\Lori	13:00 - 13:45 Aqua-arthritis Piscine - Margot	18:00 - 18:55 Aqua Zumba Piscine - Laurie / \$N	10:00 - 10:55 Aquaforme Piscine - Sandy/Jaclyne		
12:00 - 12:45 Aqua-arthritis Piscine - Donna L.	18:15 - 19:10 Aquaforme Piscine - Jaclyne	17:30 - 18:25 Aquaforme Piscine - Lori L.		11:00 - 11:55 Aqua parent-bébé Piscine - Sandy/Jaclyne BB / \$N		
17:35 - 18:25 Aqua-intervalles Piscine - Jaclyne				13:15 - 14:00 Aqua-arthritis Piscine - Helen		

Activités aquatiques - Longueurs

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
06:30 - 08:55 ③	06:30 - 08:55 ③	06:30 - 08:55 ③	06:30 - 08:55 ③	06:30 - 08:55 ③	07:00 - 07:55 ③	07:00 - 08:55 ③
11:00 - 11:55 ③	11:00 - 12:55 ③	10:30 - 12:55 ③	10:30 - 12:55 ③	12:00 - 13:10 ③		12:00 - 12:55 ③
16:00 - 17:25 ①	16:00 - 17:25 ①	16:00 - 17:25 ①	16:00 - 17:55 ①	20:05 - 21:15 ③		16:00 - 16:55 ③
	17:30 - 18:10 ③		20:30 - 21:15 ①			
	20:30 - 21:15 ①					

Activités aquatiques - Bains libres

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
14:30 - 15:55 ③	14:30 - 15:55 ③	13:50 - 15:55 ③	14:30 - 15:55 ③	14:05 - 15:25 ③	14:30 - 15:55 ③	14:30 - 15:55 ③
19:30 - 20:25 ③		18:30 - 20:25 ③				

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.



Activités aquatiques - Triathlon - Natation

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
	19:15 - 20:15 Triathlon - Natation Piscine ③					

Sports et loisirs - Sports

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
18:30 - 20:00 Soccer supervisé (18+) Gym 1 & 2	11:15 - 13:15 Badminton supervisé (18+) Gym 1 & 2 ④	18:30 - 20:00 Soccer supervisé (18+) Gym 1 & 2	11:15 - 13:15 Badminton supervisé (18+) Gym 1 & 2 ④	20:00 - 22:30 Basketball libre (18+) Gym 1 & 2	17:30 - 19:30 Badminton supervisé (18+) Gym 1 ②	10:00 - 11:00 Badminton supervisé (18+) Gym 1 & 2 ③
20:00 - 22:30 Volleyball supervisé (18+) Gym 1 ①	13:30 - 15:30 «Pickleball» (18+) Gym 2 ②	20:00 - 22:30 Badminton supervisé (18+) Gym 1 & 2 ④	13:30 - 15:30 «Pickleball» (18+) Gym 2 ②			11:00 - 13:00 Badminton supervisé (18+) Gym 1 & 2 ④
20:00 - 22:30 Volleyball supervisé (18+) Gym 2 ①	20:00 - 22:30 Badminton supervisé (18+) Gym 1 & 2 ④		18:30 - 21:00 Volleyball supervisé (18+) Gym 1 ①			16:30 - 18:00 Hockey cosom supervisé (18+) Gym 1 & 2
			21:00 - 22:30 Basketball libre (18+) Gym 1 & 2			18:00 - 19:30 Soccer supervisé (18+) Gym 1 & 2

Intensité : Basse 🔥🔥 | Modérée 🔥🔥🔥 | Haute 🔥🔥🔥 | ⚙️ Cours extérieur | ✍️ Inscription obligatoire | 💰 Frais supplémentaires | 💵 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
10:45 - 11:30 Entraînement par intervalles parent-bébé <i>Gym 2 - Lesley D.</i> BB / \$N		10:45 - 11:30 Entraînement par intervalles parent-bébé <i>Gym 2 - Adrian</i> BB / \$N		11:00 - 11:55 Aqua parent-bébé <i>Piscine - Sandy/Jaclyne</i> BB / \$N	12:30 - 14:30 Gymnase libre famille <i>Gym 2</i>	10:00 - 11:00 Badminton famille <i>Gym 2</i> ①
					17:30 - 19:30 Badminton famille <i>Gym 2</i> ②	

Activités pour jeunes (12 ans et +)

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
16:00 - 17:30 Basketball pour ados <i>Gym 1 & 2</i>	16:00 - 17:30 Basketball pour ados <i>Gym 1 & 2</i>	16:00 - 20:00 Basketball pour ados <i>Gym 1 & 2</i>	16:00 - 18:00 Basketball pour ados <i>Gym 1 & 2</i>	16:00 - 17:30 Basketball pour ados <i>Gym 1</i>	12:30 - 16:00 Basketball pour ados <i>Gym 1</i>	09:00 - 10:00 Badminton pour ados 9 juillet - 10 septembre <i>Gym 2</i> / \$
				18:30 - 20:00 Basketball pour ados <i>Gym 1</i>		

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

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
	08:30 - 11:30 Haltes-garderies (6 sem - 8 ans) \$		08:30 - 11:30 Haltes-garderies (6 sem - 8 ans) \$	08:30 - 11:30 Haltes-garderies (6 sem - 8 ans) \$		

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.



Activités pour enfants (0-12 ans)

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
17:30 - 18:30 Soccer pour enfants (6-11 ans) 19 juin - 28 août Gym 1 & 2 ✂ \$	17:00 - 18:00 Arts martiaux pour enfants (6-11 ans) 8 juillet - 9 septembre Gym 1 ✂ \$		18:00 - 18:45 Basketball pour enfants (6-11 ans) Gym 2 ✂ \$	17:30 - 18:30 Volleyball pour enfants (6-17 ans) 7 juillet - 8 septembre Gym 1 ✂ \$	09:00 - 12:00 Club Fin de semaine (3-11 ans)	09:00 - 10:00 Badminton pour enfants (6-11 ans) 9 juillet - 10 septembre Gym 1 ✂ \$
	17:30 - 18:30 Soccer pour enfants (6-11 ans) 20 juin - 29 août Gym 1 & 2 ✂ \$		18:45 - 19:30 Basketball pour enfants (6-11 ans) Gym 2 ✂ \$		10:30 - 11:30 Arts martiaux pour enfants (6-11 ans) 8 juillet - 9 septembre Gym 1 ✂ \$	
	18:00 - 19:00 Arts martiaux pour enfants (6-11 ans) 8 juillet - 9 septembre Gym 1 ✂ \$				10:30 - 11:30 Hockey cosom pour enfants (6-11 ans) 8 juillet - 9 septembre Gym 2 ✂ \$	
					11:30 - 12:30 Arts martiaux pour enfants (6-11 ans) 8 juillet - 9 septembre Gym 1 ✂ \$	
					11:30 - 12:30 Hockey cosom pour enfants (6-11 ans) 8 juillet - 9 septembre Gym 2 ✂ \$	

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.