

Date d'impression: 2025-08-16

Hiver 2017

De 2017-01-09 à 2017-03-26

HEURES D'OUVERTURE

Lundi - Vendredi : 6h - 22h

Samedi - Dimanche : 7h30 - 19h30

Horaire spécial

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 - 08:10 Yoga Studio 2 - Claire	08:15 - 09:00 Pilates Studio 2 - Jenny	07:15 - 08:10 Yoga Studio 2 - Maggie	08:00 - 08:55 Pilates Studio 2 - Orsola	09:30 - 10:15 Cardiovélo Studio 1B - Bassam (R)	08:45 - 09:45 Yoga Studio 2 - Maggie	09:00 - 10:00 Yoga athlétique Studio 2 - Maggie
08:30 - 09:30 Cardiodanse Studio 2 - Wanda	08:15 - 08:55 Tonus total Studio 2 - Jenny	09:05 - 10:00 Zumba® Studio 2 - Carla (R)	10:00 - 10:55 Tonus en douceur Studio 2 - Bridget	10:05 - 11:00 Essentrics® Studio 2 - Louise	10:00 - 11:00 Cardiovélo Studio 1B - François (R)	09:15 - 10:00 Cardiovélo Studio 1B - Violette (R)
10:00 - 11:00 Yogalates Studio 2 - Leila G.	09:00 - 09:45 Cardiochoréo Studio 2 - Nadia Z.	10:05 - 10:55 Étirements en douceur Studio 3 - Isabel BB				10:10 - 11:10 Pilates Studio 2 - Nadia
10:05 - 10:55 Étirements en douceur Studio 3 - Christine D. BB	09:15 - 10:00 Cardiovélo Studio 1B - Cathy (R)	10:05 - 10:50 Force du tronc et abdos Studio 2 - Carla				10:15 - 11:15 Zumba® Studio 3 - Rosario (R)
	10:00 - 10:55 Tonus en douceur Studio 2 - Jenny					

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 - 11:50 Entraînement step tonus <i>Studio 2 - Leila G.</i>	12:00 - 13:00 Yoga <i>Studio 3 - Victoria</i>	11:00 - 12:15 Yoga – méditation <i>Studio 3 - Nadine</i>	11:05 - 12:00 Taï-chi <i>Studio 2 - George</i>	11:15 - 12:45 Danse en ligne <i>Studio 2 - Jocelyne</i>	11:15 - 12:15 Taï-chi <i>Studio 2 - George</i>	
12:00 - 12:45 Cardiovélo <i>Studio 1B - Orsola (R)</i>	12:15 - 13:00 Tonus total <i>Studio 2 - Hooma</i>	12:00 - 12:45 Cardiovélo <i>Studio 1B - Sam (R)</i>	12:00 - 13:00 Yoga athlétique <i>Studio 3 - George</i>	12:00 - 12:45 Cardiovélo <i>Studio 1B - Christine A. (R)</i>	11:30 - 12:15 Cardiovélo <i>Studio 1B - Bassam (R)</i>	
		12:15 - 13:00 Tonus total <i>Studio 2 - Jenny</i>	12:05 - 13:00 Zumba® <i>Studio 2 - Sun (R)</i>		12:30 - 13:30 Pilates – ballon <i>Studio 2 - Orsola</i>	
					12:30 - 13:30 Qi Gong / Chi Kung <i>Studio 3 - George</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
17:30 - 18:20 Tonus total Studio 2 - Stefania	18:00 - 18:40 Entraînement step tonus Studio 2 - Cheryl	17:30 - 18:15 STRONG Nation® Studio 2 - Carla	17:40 - 18:30 Tonus total Studio 2 - Karine	17:30 - 18:30 Baladi Studio 2 - Leila N.		
17:30 - 18:15 Cardiovélo (8 et plus) Studio 1B - Mootaz (R)	18:05 - 19:05 Pilates Studio 3 - Nadine	18:20 - 19:10 Cardiodanse Studio 2 - Mia	18:35 - 19:30 Entraînement step (12 ans +) Studio 2 - Pierre	18:35 - 19:30 Cardiochoréo Studio 2 - Fatiha		
18:30 - 19:15 Cardiovélo Studio 1B - Serge (R)	18:30 - 19:15 Cardiovélo (8 et plus) Studio 1B - Patricia (R)	18:30 - 19:15 Cardiovélo Studio 1B - Maya (R)	19:35 - 20:30 Entraînement Bootcamp Studio 2 - Marie-Eve	19:35 - 20:50 Yoga – méditation Studio 2 - Shirley		
18:30 - 19:30 Yoga Studio 2 - Victoria	18:45 - 19:10 Cardioboxe Studio 2 - Cheryl	19:15 - 20:15 Zumba® Studio 3 - Erica (R)	19:35 - 20:35 Pilates Studio 3 - Nadia			
18:30 - 19:10 Zumba® famille (0 - 11 avec parents) Studio 3 - Erica BB	19:10 - 20:10 Yoga Studio 3 - Nadine					
19:15 - 20:15 Zumba® Studio 3 - Macda (R)	19:15 - 20:00 Entraînement Bootcamp Studio 2 - Boyana					
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 | 💰 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
				09:05 - 09:55 Body Bar Studio 2 - Jenny	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		11:05 - 12:00 Danse latine Studio 2 - Rosario				

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 /\$	12:00 - 13:00 TRX® Circuit Salle fonctionnelle - Debbie BB / \$	09:30 - 10:30 TRX® Circuit Salle fonctionnelle - Debbie /\$	
18:00 - 19:00 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 À venir / TBA ②	11:05 - 11:55 Aquaforme Caroline ②	09:05 - 09:55 Aquaforme Martine ②	11:05 - 11:55 Aquaforme Maria ②	09:05 - 09:55 Aquaforme Josée ②	09:05 - 09:55 Aquaforme Sonia ②	
11:05 - 11:55 Aquaforme Caroline ②	17:35 - 18:25 Aquaforme Nga ②	11:05 - 11:55 Aquaforme Martine ②	17:35 - 18:25 Aquaforme Martine ②	11:05 - 11:55 Aquaforme Martine ②		
18:05 - 18:55 Aquaforme Mootaz/Gary ②		18:05 - 18:55 Aquaforme Alex 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 aquatiques - Longueurs

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
06:30 - 07:30 9 janvier - 19 mars ⑤	07:00 - 08:00 ⑤	06:30 - 07:30 9 janvier - 19 mars ⑤	07:00 - 08:00 ⑤	06:30 - 09:00 9 janvier - 19 mars ⑤	08:00 - 09:00 ④	08:00 - 08:55 ⑤
07:30 - 09:00 ⑤	08:00 - 09:30 9 janvier - 19 mars ②	07:30 - 09:00 ⑤	08:00 - 09:30 9 janvier - 19 mars ②	09:00 - 12:00 ②	08:00 - 09:00 9 janvier - 19 mars ④	15:30 - 19:00 ③
09:00 - 12:00 ②	09:30 - 12:00 ②	09:00 - 12:00 ②	09:30 - 12:00 ②	12:00 - 13:00 ⑤	09:00 - 09:55 ②	19:00 - 20:00 ⑤
12:00 - 13:00 9 janvier - 19 mars ⑤	12:00 - 14:00 ⑤	12:00 - 13:00 9 janvier - 19 mars ⑤	12:00 - 14:00 ⑤	14:00 - 15:30 ②	16:30 - 19:00 ②	
13:00 - 14:00 ②	16:30 - 18:30 ②	13:00 - 14:00 ②	16:30 - 18:30 ②	19:30 - 20:00 Longueurs pour ados ②	19:00 - 20:00 ③	
15:05 - 16:00 ⑤	19:30 - 20:30 ④	15:05 - 16:00 ⑤	19:30 - 20:30 ④	20:00 - 22:00 9 janvier - 19 mars ②		
16:00 - 19:00 ②	19:30 - 20:30 9 janvier - 19 mars ⑤	16:00 - 20:30 ②	19:30 - 20:30 9 janvier - 19 mars ⑤			
19:00 - 20:30 ③	20:30 - 22:00 ②	19:00 - 20:30 ③	20:30 - 22:00 ②			
20:30 - 22:00 9 janvier - 19 mars ②		20:30 - 22:00 9 janvier - 19 mars 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 | \$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 - 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	09:00 - 10:00 Bassin récréatif	14:00 - 16:30 Piscine / Bassin récréatif ③	08:00 - 08:55 Bassin récréatif
10:00 - 11:00 Piscine ②	09:30 - 10:00 Piscine / Bassin récréatif ②	10:00 - 11:00 Piscine ②	09:30 - 10:00 Piscine / Bassin récréatif ②	10:00 - 11:00 Piscine ②	19:00 - 20:00 Bassin récréatif	13:30 - 15:30 Piscine / Bassin récréatif ③
12:00 - 13:00 Bassin récréatif	12:00 - 14:00 Bassin récréatif	12:00 - 13:00 Bassin récréatif	12:00 - 14:00 Bassin récréatif	12:00 - 13:00 Bassin récréatif		15:30 - 16:30 Piscine / Bassin récréatif ②
13:00 - 14:00 Piscine / Bassin récréatif ②	15:30 - 16:30 Piscine / Bassin récréatif ③	13:00 - 14:00 Piscine / Bassin récréatif ②	15:30 - 16:30 Piscine / Bassin récréatif ③	12:00 - 13:00 Bassin récréatif		19:00 - 20:00 Bassin récréatif
14:05 - 15:05 Bain libre (Ville) 50 + (50 ans et plus) Piscine / Bassin récréatif ②	16:30 - 17:30 Piscine / Bassin récréatif ②	14:05 - 15:05 Bain libre (Ville) 50 + (50 ans et plus) Piscine / Bassin récréatif ②	16:30 - 17:30 Piscine / Bassin récréatif ②	13:00 - 14:00 Piscine / Bassin récréatif ②		
15:05 - 16:00 Bassin récréatif	18:30 - 19:30 Piscine / Bassin récréatif ②	15:05 - 16:00 Bassin récréatif	18:30 - 19:30 Piscine / Bassin récréatif ②	14:00 - 15:30 Piscine / Bassin récréatif ②		
20:30 - 22:00 Piscine ②		20:30 - 22:00 Piscine ②		15:30 - 16:30 Piscine / Bassin récréatif ③		
				19:30 - 20:00 Bain libre (12-17) Piscine ②		
				20:00 - 22:00 Piscine 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 | \$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 - 18:50 Basketball libre (16 ans et plus) Gym 1 & 2	20:45 - 22:15 Basketball libre (16 ans et plus) Gym 2	17:30 - 19:00 Soccer libre (16 ans et plus) Gym 1 & 2 (R)	17:30 - 19:00 Soccer libre (18 ans et plus) Gym 1 & 2 (R)	20:30 - 22:15 Basketball libre (18 ans et plus) Gym 1 & 2	15:00 - 16:00 Soccer libre (18 ans et plus) Gym 1 & 2 (R)	12:00 - 13:30 Volleyball libre (16 ans et plus) Gym 1
		20:15 - 21:45 Ping-pong (16 ans et plus) Salle Ahuntsic Cartierville (4)	20:30 - 22:15 Soccer libre (18 ans et plus) Gym 2 (R)		16:00 - 17:45 Hockey cosom libre (18 ans et plus) Gym 1 & 2	12:00 - 13:30 Badminton libre Gym 2 (3) ✍
					17:00 - 19:00 Ping-pong (16 ans et plus) Salle Ahuntsic Cartierville (4)	17:00 - 20:00 Badminton libre Gym 1 & 2 ✍
					18:00 - 20:15 Volleyball libre (16 ans et plus) Gym 2	
					18:00 - 20:15 Volleyball libre (16 ans et plus) Gym 1 (R)	

Sports et loisirs - Gymnase Libre

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
15:45 - 16:45 Gymnase libre Gym 2	11:15 - 12:55 Gymnase libre Gym 2	12:15 - 14:55 Gymnase libre Gym 2	11:15 - 15:00 Gymnase libre Gym 2	12:00 - 13:00 Gymnase libre Gym 2		
17:00 - 17:50 Gymnase libre Gym 1	15:00 - 16:30 Gymnase libre Gym 2	16:30 - 17:20 Gymnase libre Gym 1	15:15 - 17:20 Gymnase libre Gym 2	15:00 - 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 ans avec parents) <i>Gym 2</i> BB		16:30 - 17:20 Gymnase libre famille (0-12 ans avec parents) <i>Gym 2</i> BB	18:30 - 19:15 Yoga famille (parents et enfants) <i>Studio 3 - JP</i> BB		10:15 - 11:00 Entraînement Bootcamp famille (0 - 11 avec parents) <i>Studio 3 - Gary</i> BB	10:30 - 11:50 Gymnase libre famille <i>Gym 1 & 2</i> BB
		18:30 - 19:10 Danse famille (parents et enfants) <i>Studio 3 - Mootaz/Leila N.</i> BB			10:30 - 12:45 Gymnase libre famille <i>Gym 1 & 2</i> BB	11:15 - 12:00 Yogalates famille (0 - 11 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> 		
				19:30 - 20:00 Bain libre (12-17) <i>Piscine</i> 		
				19:30 - 20:00 Longueurs pour ados <i>Piscine</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.