



Date d'impression: 2022-08-16

Été 2022

De 2022-06-20 à 2022-09-04

HEURES D'OUVERTURE

Lundi - Vendredi : 6 h 30 - 21h

Samedi - Dimanche : 7 h 45 - 17 h

FERIES

24 juin et 1er juillet. Pas de cours de groupe incluant l'aquaforme.

Cours de groupe - Matinée

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
09:00 - 10:00 Zumba® Studio 2 - Andrea <input type="checkbox"/>	06:45 - 07:45 Tonus Total Studio 2 - Vicky <input type="checkbox"/>	08:55 - 09:55 Tonus Total Studio 2 - Vicky <input type="checkbox"/>	10:00 - 11:00 Pilates Gymnase - André <input type="checkbox"/>	09:45 - 10:45 «HIIT» Studio 2 - Olena <input type="checkbox"/>	08:00 - 09:00 Cardio Vélo Studio 2 - Patrick <input type="checkbox"/>	09:00 - 10:00 Cardio Vélo Studio 2 - Patrick <input type="checkbox"/>
10:00 - 11:00 Yoga Studio 1 - Gala <input type="checkbox"/>	08:05 - 09:05 Cardio Vélo Studio 2 - Ross <input type="checkbox"/>	10:15 - 11:15 Aéro-Tonus en douceur Gymnase - Olena <input type="checkbox"/>	10:45 - 11:45 Entraînement par intervalles Studio 2 - Olivia <input type="checkbox"/>		10:00 - 11:00 Pilates Studio 1 - Violaine <input type="checkbox"/>	10:00 - 11:00 Yoga Studio 1 - Kristen <input type="checkbox"/>
	10:00 - 11:00 Pilates Gymnase - André <input type="checkbox"/>	10:30 - 11:30 Yoga Studio 1 - Leila <input type="checkbox"/>			10:00 - 11:00 Zumba® Gymnase - Lucia <input type="checkbox"/>	

Cours de groupe - Mi-journée

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
11:00 - 12:00 Tonus en douceur Studio 2 - Trudie <input type="checkbox"/>	11:50 - 12:50 Tonus Total Studio 2 - Alison <input type="checkbox"/>	11:45 - 12:45 Pilates Studio 1 - Violaine <input type="checkbox"/>		11:50 - 12:50 Yoga Studio 1 - Aditi <input type="checkbox"/>	11:15 - 12:15 Entraînement Bootcamp Gymnase - Olivia <input type="checkbox"/>	

Cours de groupe - Fin de journée

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
17:15 - 18:15 Tonus Total Gymnase - Kimberly <input type="checkbox"/>	17:05 - 18:05 Yoga Studio 1 - Corinne <input type="checkbox"/>	17:30 - 18:30 Étirements Studio 1 - Rosalind <input type="checkbox"/>	17:05 - 18:05 Yoga Studio 1 - Rachel <input type="checkbox"/>	17:00 - 18:00 Yoga Studio 1 - Gala <input type="checkbox"/>		
18:00 - 19:00 Cardio Vélo Studio 2 - Scott <input type="checkbox"/>	18:00 - 19:00 «HIIT» Extérieur - Leila <input type="checkbox"/>	18:00 - 19:00 Entraînement par intervalles Gymnase - Lauren <input type="checkbox"/>	18:35 - 19:35 Zumba® Gymnase - Yvette <input type="checkbox"/>			
	18:35 - 19:35 Zumba® Gymnase - Anabel <input type="checkbox"/>					

Niveaux : Tous niveaux | Débutant | Avancé | 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 - 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/activites pour les descriptions de cours et pour consulter la version la plus à jour de notre programmation.



Santé et activité physique - Entraînement en petits groupes

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
			18:00 - 19:00 Cross Training 23 juin - 4 août Studio 2 - Luce / \$ □			

Activités aquatiques - Aquaforme

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
09:15 - 10:05 Aquaforme Piscine - Marjan □	12:45 - 13:35 Aqua arthrite Piscine - Teresa Ⓜ □	09:15 - 10:05 Aquaforme Piscine - Teresa □	09:15 - 10:05 Aquaforme Piscine - Helen □ 12:45 - 13:35 Aqua arthrite Piscine - Nadia Ⓜ □	09:15 - 10:05 Aquaforme Piscine - Gayle □	08:45 - 09:35 Aquaforme Piscine - Teresa/Leila □	

Activités aquatiques - Longueurs

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
12:45 - 14:45 ⑤ □	06:30 - 10:05 ⑤ □	12:45 - 14:45 ⑤ □	06:30 - 09:10 ⑤ □	11:45 - 14:45 ⑤ □	07:45 - 08:35 ⑤ □	07:45 - 08:45 ⑤ □
	13:45 - 14:45 ⑤ □		13:45 - 14:45 ⑤ □	17:00 - 18:30 ⑤ □		08:45 - 10:05 ② Ⓜ □
	18:30 - 19:15 ③ □		18:30 - 19:15 ③ □			
	19:15 - 20:30 ⑤ □		19:15 - 20:30 ⑤ □			

Activités aquatiques - Bains libres

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
14:45 - 15:45 BB □	14:45 - 15:45 BB □	14:45 - 15:45 BB □	14:45 - 15:45 BB □	14:45 - 17:00 BB □		08:45 - 10:05 Bain libre familial (Ville) (Tous les âges) BB Ⓜ □



Activités aquatiques - Clubs de natation

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
06:30 - 07:45 Club des maîtres nageurs (18+) <i>Piscine</i> \$ ◆		06:30 - 07:45 Club des maîtres nageurs (18+) <i>Piscine</i> \$ ◆		06:30 - 07:45 Club des maîtres nageurs (18+) <i>Piscine</i> \$ ◆		
07:55 - 09:10 Club des maîtres nageurs (18+) <i>Piscine</i> \$ ◆		07:55 - 09:10 Club des maîtres nageurs (18+) <i>Piscine</i> \$ ◆		07:55 - 09:10 Club des maîtres nageurs (18+) <i>Piscine</i> \$ ◆		

Santé et activité physique - Sports et loisirs

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
15:30 - 17:00 Gymnase libre <i>Gymnase</i> <input type="checkbox"/>	19:45 - 20:45 Volleyball libre (16+) <i>Gymnase - Jonathan</i> <input type="checkbox"/>	19:15 - 20:45 Hockey cosom supervisé (18+) <i>Gymnase - Chris</i> <input type="checkbox"/>	19:45 - 20:45 Volleyball libre (16+) <i>Gymnase - Jonathan</i> <input type="checkbox"/>	12:45 - 14:45 «Pickleball» <i>1/2 Gym - Marie-Josée</i> <input type="checkbox"/>	12:30 - 14:30 Gymnase libre <i>Gymnase - À venir/TBA</i> <input type="checkbox"/>	12:30 - 14:30 Badminton libre <i>Gymnase - Karina</i> <input type="checkbox"/>
19:45 - 20:45 Basketball libre (18+) <i>Gymnase - À venir/TBA</i> <input type="checkbox"/>					14:40 - 16:45 Volleyball libre (16+) <i>Gymnase - Angelina</i> <input type="checkbox"/>	

Activités pour jeunes (12 ans et +)

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
		15:45 - 17:45 Zone jeunesse - accès libre 29 juin - 4 septembre <input type="checkbox"/>		18:30 - 20:00 Zone jeunesse - accès libre 29 juin - 4 septembre <i>Gymnase</i> <input type="checkbox"/>		

**Activités pour enfants (0-12 ans)**

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
	16:30 - 17:25 Basketball 8-9 ans – Niveau 1 5 juillet - 16 août <i>1/2 Gym - Keven</i> ✂ \$ □		17:30 - 18:25 Soccer 10-11 ans – Niveau 1 7 juillet - 18 août <i>1/2 Gym - À venir/TBA</i> ✂ \$ □	16:30 - 17:25 Basketball 6-7 ans – Niveau 1 8 juillet - 19 août <i>1/2 Gym - Kai</i> ✂ \$ □		
	17:30 - 18:25 Basketball 10-11 ans – Niveau 1 5 juillet - 16 août <i>1/2 Gym - Keven</i> ✂ \$ □			17:30 - 18:25 Soccer 6-7 ans – Niveau 1 8 juillet - 19 août <i>1/2 Gym - Kai</i> ✂ \$ □		
	17:30 - 18:25 Basketball 10-11 ans – Niveau 1 5 juillet - 16 août <i>1/2 Gym - Nima</i> ✂ \$ □					