

Date d'impression: 2022-07-02

## Été 2022

De 2022-06-20 à 2022-09-04

**HEURES D'OUVERTURE**

Lundi - Vendredi : 6 h 45 - 21 h

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
08:45 - 09:45 Aéro-Danse <i>Studio 2 - Wanda</i> <input type="checkbox"/>	08:45 - 09:30 Marche extérieure <i>Reception - Anne</i> <input type="checkbox"/>	09:00 - 10:00 Zumba® <i>Studio 2 - Yvette</i> <input type="checkbox"/>	08:30 - 09:30 Pilates <i>Studio 2 - Orsola</i> <input type="checkbox"/>	08:45 - 09:30 Marche extérieure <i>Reception - Pari</i> <input type="checkbox"/>	08:45 - 09:45 Tai chi <i>Studio 3 - Wendy</i> <input type="checkbox"/>	10:00 - 11:00 Zumba® <i>Studio 2 - Rosario</i> <input type="checkbox"/>
10:15 - 11:00 Étirements en douceur <i>Studio 2 - Pari</i> ●	10:00 - 10:45 Tonus en douceur <i>Studio 2 - Jenny</i> ●	10:30 - 11:30 Yoga <i>Studio 2 - Nadine</i> <input type="checkbox"/>	10:00 - 10:50 Tonus Total <i>Studio 2 - Jenny</i> <input type="checkbox"/>	10:15 - 11:15 Essentrics <i>Studio 2 - Louise</i> <input type="checkbox"/>	10:05 - 10:50 Tonus Total <i>Studio 3 - Jenny</i> ◆	

### Cours de groupe - Mi-journée

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
11:15 - 12:00 Cardio Vélo <i>Studio 1B - Cathy / Patricia</i> ✍️ <input type="checkbox"/>	12:00 - 13:00 Pilates <i>Studio 2 - Hooma</i> <input type="checkbox"/>	12:00 - 12:45 Mobilité et force <i>Studio 2 - Jenny</i> <input type="checkbox"/>	12:00 - 12:45 Force du tronc et abdos <i>Studio 2 - Hooma</i> <input type="checkbox"/>		11:15 - 12:00 Cardio Vélo <i>Studio 1B - Bassam</i> ✍️ ◆	11:15 - 12:15 Yoga athlétique <i>Studio 3 - Maggie</i> <input type="checkbox"/>
					12:15 - 13:00 Force du tronc et abdos <i>Studio 3 - Fatiha</i> <input type="checkbox"/>	

### Cours de groupe - Fin de journée

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
17:45 - 18:30 Cardio Vélo <i>Studio 1B - Maggie</i> ✍️ <input type="checkbox"/>	18:00 - 18:45 Aérobic <i>Studio 2 - Cheryl</i> ◆	18:00 - 18:45 Tonus Total <i>Studio 2 - Carmen</i> <input type="checkbox"/>	18:00 - 18:45 Entraînement Bootcamp <i>Studio 2 - Fabienne</i> <input type="checkbox"/>	18:00 - 19:00 Baladi <i>Studio 2 - Leïla N.</i> <input type="checkbox"/>		
18:45 - 19:45 PILOXING Knockout® <i>Studio 3 - Bassam</i> ◆	19:00 - 19:30 Entraînement Step Tonus <i>Studio 3 - Cheryl</i> ◆	18:45 - 19:30 Cardio Vélo <i>Studio 1B - Paulo / Louise</i> ✍️ <input type="checkbox"/>	18:45 - 19:45 PILOXING Knockout® <i>Studio 3 - Bassam</i> ◆			
19:00 - 20:00 Zumba® <i>Studio 2 - Preetha / Laurie</i> <input type="checkbox"/>	19:00 - 20:00 Yoga <i>Studio 2 - Nadine</i> <input type="checkbox"/>	19:15 - 20:15 Aéro-Baladi <i>Studio 3 - Abeer</i> <input type="checkbox"/>	19:45 - 20:45 Yoga <i>Studio 2 - Jean-Paul</i> <input type="checkbox"/>			

Niveaux :  Tous niveaux |  Débutant |  Avancé |  Cours extérieur |  Bébés bienvenus | ✍️ Inscription obligatoire | \$ Frais supplémentaires | (R) Carte de réservation disponible au comptoir d'accueil 20 minutes avant le cours | \$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/activities](http://ymcaquebec.org/activities) 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 (18+) Salle fonctionnelle - Penny / \$ □		07:00 - 08:00 Cross Training (18+) Salle fonctionnelle - Marie-Eve / \$ □	18:00 - 19:00 Cross Training (18+) Salle fonctionnelle - Penny / \$ □	12:00 - 13:00 Cross Training (18+) Salle fonctionnelle - Marie-Eve / \$ □		
		18:00 - 19:00 Fusion Pilates (18+) Salle fonctionnelle - Orsola / \$ □				

## Activités aquatiques - Aquaforme

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
10:00 - 10:45 Aqua arthrite Helen □	11:00 - 11:50 Aquaforme Piscine - Maria □	09:00 - 09:50 Aquaforme Piscine - Yassine □	11:00 - 11:50 Aquaforme Piscine - Gayle □	11:00 - 11:50 Aquaforme Piscine - Maria □	09:00 - 09:50 Aquaforme Piscine - À venir / TBA □	
11:00 - 11:50 Aquaforme Piscine - Helen □		11:00 - 11:50 Aquaforme Piscine - Ben □				
18:00 - 18:50 Aquaforme Piscine - Ben □		18:00 - 18:50 Aquaforme Piscine - Gayle □				

## Activités aquatiques - Longueurs

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
07:00 - 09:00 ④ □	07:00 - 09:00 ④ ☸ □	07:00 - 09:00 ④ □	07:00 - 09:00 ④ ☸ □	07:00 - 08:55 ④ □	08:00 - 08:55 ④ □	08:00 - 08:55 ④ ☸ □
09:00 - 09:55 ④ ☸ □	09:00 - 10:00 ④ □	09:00 - 10:00 ② □	09:00 - 10:00 ④ □	09:00 - 10:55 ④ ☸ □	15:00 - 16:55 ② □	15:00 - 16:55 ② □
10:00 - 10:55 ② □	10:00 - 10:55 ② □	10:00 - 10:55 ④ ☸ □	10:00 - 10:55 ② □	12:00 - 12:55 ④ □		
12:00 - 12:55 ④ □	12:00 - 12:55 ④ ☸ □	12:00 - 12:55 ④ □	12:00 - 12:55 ④ ☸ □	15:00 - 17:00 ② □		
15:00 - 17:00 ② □	15:00 - 17:00 ② □	15:00 - 17:00 ② □	15:00 - 17:00 ② □	20:00 - 20:55 ④ □		
17:00 - 17:55 ③ □	17:00 - 17:55 ④ □	17:00 - 17:55 ③ □	17:00 - 17:55 ④ □			
19:00 - 20:00 ④ ☸ □	20:00 - 20:55 ④ ☸ □	19:00 - 20:00 ④ ☸ □	20:00 - 20:55 ④ ☸ □			
20:00 - 20:55 ④ □		20:00 - 20:55 ④ □				

## Activités aquatiques - Bains libres

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
13:00 - 14:55 Bain libre (Ville) 50 + (50+) <i>Piscine / Bassin récréatif</i> ② ☼ ☐	18:00 - 19:55 <i>Piscine / Bassin récréatif</i> ② BB ☼ ☐	13:00 - 14:55 Bain libre (Ville) 50 + (50+) <i>Piscine / Bassin récréatif</i> ② ☼ ☐	18:00 - 19:55 <i>Piscine / Bassin récréatif</i> ② BB ☼ ☐	17:00 - 19:55 Bain libre familial (Tous âges ) 20 juin - 3 juillet <i>Piscine / Bassin récréatif</i> ③ BB ☐	10:00 - 13:00 Bain libre familial (Tous âges ) 20 juin - 3 juillet <i>Piscine / Bassin récréatif</i> ② BB ☐	09:00 - 13:00 Bain libre familial (Tous âges ) 20 juin - 3 juillet <i>Piscine / Bassin récréatif</i> ② BB ☐
17:00 - 17:55 Bain libre familial (Tous les âges ) <i>Piscine / Bassin récréatif</i> ③ BB ☐		17:00 - 17:55 Bain libre familial (Tous les âges ) <i>Piscine / Bassin récréatif</i> ③ BB ☐			13:00 - 14:55 <i>Piscine / Bassin récréatif</i> ② BB ☼ ☐	13:00 - 14:55 <i>Piscine / Bassin récréatif</i> ② BB ☼ ☐

## Santé et activité physique - Sports et loisirs

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
09:30 - 10:30 Gymnase libre (16+) <i>Gym 2</i> ☐	09:30 - 10:30 Gymnase libre (16+) <i>Gym 2</i> ☐	09:30 - 10:30 Gymnase libre (16+) <i>Gym 2</i> ☐	09:30 - 10:30 Gymnase libre (16+) <i>Gym 2</i> ☐	09:30 - 10:30 Gymnase libre (16+) <i>Gym 2</i> ☐	13:30 - 14:50 Basketball libre (16+) <i>Gym 1 &amp; 2</i> ☐	09:00 - 12:00 Badminton libre (16+) <i>Gym 1 &amp; 2</i> ☐
09:30 - 10:30 Gymnase libre (12+) <i>Gym 2</i> ☐	09:30 - 10:30 Gymnase libre (12+) <i>Gym 2</i> ☐	09:30 - 10:30 Gymnase libre (12+) <i>Gym 2</i> ☐	09:30 - 10:30 Gymnase libre (12+) <i>Gym 2</i> ☐	09:30 - 10:30 Gymnase libre (12+) <i>Gym 2</i> ☐	15:00 - 16:50 Badminton libre (16+) <i>Gym 1 &amp; 2</i> ☐	09:00 - 12:00 Ping-pong (16+) <i>Salle Ahuntsic Cartierville</i> ☐
12:00 - 13:30 Gymnase libre (16+) <i>Gym 2</i> ☐	12:00 - 13:50 Badminton libre (16+) <i>Gym 2</i> ☐	12:00 - 13:20 Gymnase libre (16+) <i>Gym 2</i> ☐	12:00 - 13:50 Badminton libre (16+) <i>Gym 2</i> ☐	12:00 - 13:50 Badminton libre (16+) <i>Gym 2</i> ☐		12:30 - 13:50 Volleyball libre (16+) <i>Gym 1</i> ☐
12:00 - 13:30 Gymnase libre (12+) <i>Gym 2</i> ☐	16:00 - 18:50 Gymnase libre (12+) <i>Gym 1 &amp; 2</i> ☐	12:00 - 13:20 Gymnase libre (12+) <i>Gym 2</i> ☐	16:00 - 17:20 Gymnase libre (16+) <i>Gym 1</i> ☐	16:00 - 18:50 Gymnase libre (12+) <i>Gym 1 &amp; 2</i> ☐		14:00 - 16:50 Gymnase libre (16+) <i>Gym 1</i> ☐
16:00 - 18:20 Badminton libre (16+) <i>Gym 1 &amp; 2</i> ☐		16:00 - 18:20 Gymnase libre (16+) <i>Gym 1 &amp; 2</i> ☐	16:00 - 17:20 Gymnase libre (12+) <i>Gym 1 &amp; 2</i> ☐	19:00 - 20:50 Basketball libre (16+) <i>Gym 2</i> ☐		14:00 - 16:50 Gymnase libre (12+) <i>Gym 1 &amp; 2</i> ☐
18:30 - 20:20 Basketball libre (16+) <i>Gym 1 &amp; 2</i> ☐		18:15 - 20:15 Ping-pong (16+) <i>Salle Ahuntsic Cartierville</i> ☐	17:30 - 18:50 Soccer libre (16+) <i>Gym 1 &amp; 2</i> ☐			
		18:30 - 20:20 Badminton libre (16+) <i>Gym 1 &amp; 2</i> ☐				

## Activités pour enfants (0-12 ans)

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
					10:30 - 11:25 Basketball 6-7 ans – Niveau 1 9 juillet - 20 août Gym 1 ✂️ \$ □	
					10:30 - 11:25 Soccer 6-7 ans – Niveau 1 9 juillet - 20 août Gym 2 ✂️ \$ □	
					11:30 - 12:25 Basketball 8-9 ans – Niveau 1 9 juillet - 20 août Gym 1 ✂️ \$ □	
					11:30 - 12:25 Soccer 8-9 ans – Niveau 1 9 juillet - 20 août Gym 2 ✂️ \$ □	
					12:30 - 13:25 Basketball 10-11 ans – Niveau 1 9 juillet - 20 août Gym 1 ✂️ \$ □	
					12:30 - 13:25 Soccer 10-11 ans – Niveau 1 9 juillet - 20 août Gym 2 ✂️ \$ □	