

# AUTOMNE 2023






**Formule flexible, en salle, en plein air et en ligne**

À partir du 7 septembre 2023

## LÉGENDE

- = NIVEAU DOUX
- = NIVEAU MODÉRÉ
- = NIVEAU INTENSE
- Y** = EN SALLE
- = EN LIGNE
- = EN PLEIN AIR

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
<b>AM</b>	<p>9 h 30 à 10 h 25 <b>Y</b> Hatha yoga</p> <p>9 h 45 à 10 h 40 <b>Y</b> Cardio danse </p> <p>10 h 00 à 10 h 55 <b>Y</b> Qi gong</p> <p>10 h 50 à 11 h 45 <b>Y</b> Chaise tonus </p>	<p>9 h 30 à 10 h 25 <b>Y</b> Yin yoga </p> <p>9 h 45 à 10 h 40 <b>Y</b> Rééducation respiratoire</p> <p>10 h 30 à 11 h 25  Club de marche sportive</p> <p>10 h 50 à 11 h 45 <b>Y</b> Zumba gold</p> <p>10 h 50 à 11 h 45 <b>Y</b> Conditionnement physique progressif</p>	<p>9 h 00 à 9 h 55 <b>Y</b> Flexdanse </p> <p>10 h 00 à 10 h 55 <b>Y</b> Pilates niveau 1</p> <p>10 h 05 à 11 h 00 <b>Y</b> Cardio danse</p> <p>11 h 10 à 12 h 05 <b>Y</b> Ballon tonus</p>	<p>10 h 00 à 10 h 55 <b>Y</b> Tai chi</p> <p>10 h 50 à 11 h 45 <b>Y</b> Essentrics</p> <p>10 h 50 à 11 h 45 <b>Y</b> Conscience des mouvements doux</p>	<p>9 h 30 à 10 h 25 <b>Y</b> Yoga sur chaise </p> <p>10 h 50 à 11 h 45 <b>Y</b> Zumba gold </p>	<p>9 h 00 à 9 h 55 <b>Y</b> Zumba</p> <p>9 h 15 à 10 h 10 <b>Y</b> Prendre son pied</p> <p>10 h 15 à 11 h 10 <b>Y</b> Zumba toning</p> <p>10 h 20 à 11 h 15 <b>Y</b> Stretching et posture</p>	<p>9 h 00 à 9 h 55 <b>Y</b> Zumba </p> <p>9 h 30 à 10 h 25 <b>Y</b> Hatha yoga</p>
<b>MIDI</b>	<p>12 h 00 à 12 h 55 <b>Y</b> Cardio danse </p> <p>12 h 00 à 12 h 55 <b>Y</b> Tabata</p>	<p>12 h 00 à 12 h 55 <b>Y</b> Essentrics </p> <p>12 h 00 à 12 h 55 <b>Y</b> Danse step</p> <p>12 h 00 à 12 h 55 <b>Y</b> Stretching et posture avancé</p>	<p>12 h 00 à 12 h 55 <b>Y</b> Zumba </p> <p>12 h 00 à 12 h 55 <b>Y</b> Yoga actif</p>	<p>12 h 00 à 12 h 55 <b>Y</b> Pilates niveau 2</p> <p>12 h 00 à 12 h 55 <b>Y</b> Cardio boxe</p>	<p>12 h 00 à 12 h 55 <b>Y</b> Abdos fesses </p>	<div style="text-align: center;">  <p>Nos cours d'Essentrics sont reconnus par la Compagnie Essentrics.</p> </div>	<p>Partenaires</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around;">   </div>

Veuillez noter que cette programmation est sujette à changements. Rendez-vous sur [ywcaquebec.qc.ca/cours-et-activités](http://ywcaquebec.qc.ca/cours-et-activités) pour les descriptions des cours et pour consulter la version la plus à jour de notre programmation.

# AUTOMNE 2023



**Formule flexible, en salle, en plein air et en ligne**

À partir du 7 septembre 2023

## LÉGENDE

- = NIVEAU DOUX
- = NIVEAU MODÉRÉ
- = NIVEAU INTENSE
- Y** = EN SALLE
- = EN LIGNE
- = EN PLEIN AIR

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
PM	<p>13 h 30 à 14 h 25 <b>Y</b> Multi tonus </p> <p>15 h 00 à 15 h 55 <b>Y</b> Stretching et posture </p>	<p>13 h 15 à 14 h 10 <b>Y</b> Yoga Pilates </p>	<p>13 h 30 à 14 h 25 <b>Y</b> Multi tonus </p>	<p>13 h 00 à 13 h 55 <b>Y</b> Viniyoga</p>	<p>13 h 30 à 14 h 25 <b>Y</b> Conditionnement physique progressif </p> <p>15 h 00 à 15 h 55 <b>Y</b> Stretching et posture avancé </p>
SOIRÉE	<p>17 h 00 à 17 h 55 <b>Y</b> Danse step</p> <p>17 h 00 à 17 h 55 <b>Y</b> Hiit</p> <p>18 h 00 à 18 h 55 <b>Y</b> Viniyoga</p> <p>18 h 10 à 19 h 05 <b>Y</b> Abdo fesses</p> <p>18 h 15 à 19 h 10 <b>Y</b> Zumba </p>	<p>17 h 00 à 17 h 55 <b>Y</b> Cardio danse </p> <p>17 h 00 à 17 h 55 <b>Y</b> Tai chi intermédiaire</p> <p>18 h 00 à 18 h 55 <b>Y</b> Yoga balles thérapeutiques</p> <p>18 h 15 à 19 h 10 <b>Y</b> Tai chi débutant</p> <p>18 h 30 à 19 h 25 <b>Y</b> Yoga actif </p> <p>19 h 35 à 20 h 30 <b>Y</b> Cardio fitness </p>	<p>17 h 30 à 18 h 25 <b>Y</b> Stretching et posture avancé</p> <p>18 h 00 à 18 h 55 <b>Y</b> Tabata </p> <p>18 h 15 à 19 h 10 <b>Y</b> Flamenco</p> <p>18 h 40 à 19 h 35 <b>Y</b> Shakti danse</p> <p>19 h 15 à 20 h 10 <b>Y</b> Djamboola fitness</p>	<p>17 h 15 à 18 h 10  Club de course</p> <p>18 h 00 à 18 h 55 <b>Y</b> Zumba</p> <p>18 h 00 à 18 h 55 <b>Y</b> Pilates niveau 3</p> <p>19 h 10 à 20 h 05 <b>Y</b> Yin yoga</p> <p>19 h 30 à 20 h 25 <b>Y</b> Essentrics </p>	



Nos cours d'Essentrics sont reconnus par la Compagnie Essentrics.



# AUTOMNE 2023



## Formule flexible en piscine

À partir du 11 septembre 2023

### LÉGENDE

- = NIVEAU MODÉRÉ
- = NIVEAU INTENSE

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
AM	9 h 00 à 9 h 55 Aqua jogging 10 h 00 à 10 h 55 Aquaforme 11 h 00 à 11 h 55 Aquaforme	9 h 00 à 9 h 55 Aquaforme 10 h 00 à 10 h 55 Aqua jogging 11 h 00 à 11 h 55 Aquaforme	9 h 00 à 9 h 55 Aquaforme 10 h 00 à 10 h 55 Aquaforme 11 h 00 à 11 h 55 Aquamix	9 h 00 à 9 h 55 Aquaforme 10 h 00 à 10 h 55 Aqua jogging 11 h 00 à 11 h 55 Aquaforme	9 h 00 à 9 h 55 Aqua jogging 10 h 00 à 10 h 55 Aquaforme
MIDI					12 h 00 à 12 h 55 Aquaforme
PM	13 h 30 à 14 h 25 Aqua jogging intense 14 h 30 à 15 h 25 Aquaforme	13 h 30 à 14 h 25 Aquaforme 14 h 30 à 15 h 25 Aquaforme intense 15 h 30 à 16 h 25 Aqua jogging	13 h 30 à 14 h 25 Aqua jogging 14 h 30 à 15 h 25 Aquaforme 15 h 30 à 16 h 25 Aquaforme	13 h 30 à 14 h 25 Aquaforme 14 h 30 à 15 h 25 Aquaforme intense	14 h 30 à 15 h 25 Aquamix
SOIRÉE	18 h 00 à 18 h 55 Aqua jogging 19 h 00 à 19 h 55 Aquaforme	18 h 00 à 18 h 55 Aquaforme intense 19 h 00 à 19 h 55 Aqua jogging intense		18 h 00 à 18 h 55 Aquaforme intense	

**AQUAFORME:** Ce cours combine des exercices stationnaires et en déplacement. Se pratique en eau peu profonde

**AQUAMIX:** Ce cours combine l'aquaforme et l'entraînement supervisé. Se pratique en eau profonde

**AQUAJOGGING:** Ce cours combine des exercices stationnaires et en déplacement. Se pratique en eau profonde



# AUTOMNE 2023



Natation enfants

## Natation enfants

Du 15 septembre au 19 novembre 2023 (10 semaines)

### LÉGENDE

- = PARENT ENFANT
- = ENFANT 3 À 5 ANS
- = ENFANT 5 ANS ET +

### VENDREDI

### SAMEDI

### DIMANCHE

SOIRÉE

AM

17 h à 17 h 30 Préscolaire 1

17 h à 17 h 30 Nageur 1

17 h à 17 h 45 Nageur 3

17 h 35 à 18 h 05 Préscolaire 2

17 h 35 à 18 h 05 Nageur 2

17 h 50 à 18 h 35 Nageur 4

18 h 10 à 18 h 40 Nageur 1

18 h 10 à 18 h 40 Préscolaire 1

18 h 40 à 19 h 35 Nageur 7

18 h 45 à 19 h 40 Nageur 8

18 h 45 à 19 h 15 Préscolaire 2

19 h 20 à 19 h 50 Préscolaire 3

9 h à 9 h 30 Parent-enfant 1

9 h à 9 h 30 Préscolaire 2

9 h à 9 h 45 Nageur 3

9 h 35 à 10 h 05 Parent-enfant 2

9 h 35 à 10 h 05 Préscolaire 1

9 h 50 à 10 h 35 Nageur 4

10 h 10 à 10 h 40 Parent-enfant 1

10 h 10 à 10 h 40 Préscolaire 2

10 h 40 à 11 h 25 Nageur 5

10 h 45 à 11 h 15 Parent-enfant 2

10 h 45 à 11 h 15 Préscolaire 1

11 h 20 à 11 h 50 Parent-enfant 3

11 h 20 à 11 h 50 Préscolaire 3

11 h 30 à 12 h 15 Nageur 6

11 h 55 à 12 h 25 Parent-enfant 3

11 h 55 à 12 h 25 Préscolaire 4

9 h à 9 h 30 Préscolaire 1

9 h à 9 h 30 Nageur 1

9 h à 9 h 45 Nageur 3

9 h 35 à 10 h 05 Nageur 2

9 h 35 à 10 h 05 Préscolaire 2

9 h 50 à 10 h 35 Nageur 4

10 h 10 à 10 h 40 Préscolaire 3

10 h 10 à 10 h 40 Nageur 1

10 h 40 à 11 h 25 Nageur 3

10 h 45 à 11 h 15 Nageur 2

10 h 45 à 11 h 15 Préscolaire 1

11 h 20 à 11 h 50 Nageur 1

11 h 20 à 11 h 50 Préscolaire 2

11 h 30 à 12 h 15 Nageur 5

11 h 55 à 12 h 25 Nageur 2

11 h 55 à 12 h 25 Préscolaire 3

# AUTOMNE 2023



Natation enfants

## Natation adultes et Formations aquatiques

À partir du 11 septembre 2023

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
AM					11 h 00 à 11 h 55 Adulte 1		9 h 00 à 17 h 00 16 et 17 septembre Premiers soins général
MIDI	12 h 00 à 12 h 55 Entraînement supervisé		12 h 00 à 12 h 55 Correction de styles de nage				
PM	15 h 30 à 16 h 25 Adulte 1			15 h 30 à 16 h 25 Adulte 2		14 h 00 à 18 h 00 Croix de bronze 14 h 00 à 18 h 00 Médaille de bronze 14 h 00 à 18 h 00 Moniteur de natation	14 h 00 à 18 h 00 Médaille et croix de bronze combinée  13 h 00 à 18 h 00 Sauveteur national
SOIRÉE			18 h 00 à 18 h 55 Entraînement supervisé  19 h 00 à 19 h 55 Adulte 2				



# AUTOMNE 2023



## Cours de langues et autres activités

À partir du 11 septembre 2023

### LÉGENDE

- = ANGLAIS
- = ESPAGNOL
- = MATERNITÉ, FAMILLE ET JEUNESSE
- = AUTRES COURS EN SALLE

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
AM	<p>9 h 30 à 11 h 30 Anglais avancé</p> <p>9 h 30 à 11 h 30 Espagnol avancé et conversation</p> <p>10 h 40 à 11 h 35 Yoga Postnatal</p>	<p>9 h 30 à 11 h 30 Anglais débutant 1</p> <p>10 h 30 à 11 h 25 Rééducation périnéale et pelvienne</p>	<p>9 h 30 à 11 h 30 Espagnol avancé 2</p>	<p>9 h 30 à 11 h 30 Espagnol avancé et conversation</p>	<p>10 h 30 à 11 h 45 Massage pour bébé</p>	<p>9 h 30 à 11 h 00 Yoga Kundalini</p>
PM	<p>13 h 00 à 15 h 00 Anglais pré intermédiaire</p>	<p>13 h 00 à 15 h 00 Anglais conversation avancé</p> <p>13 h 00 à 15 h 00 Espagnol conversation intermédiaire</p>	<p>13 h 00 à 15 h 00 Espagnol débutant 3</p>		<p>12 h 00 à 12 h 55 Yoga prénatal</p> <p>13 h 30 à 14 h 15 Aquapoussette</p>	<p>13 h 00 à 16 h 00 Samedi 4 novembre Krav maga</p>
SOIRÉE	<p>18 h 00 à 20 h 00 Anglais conversation Intermédiaire</p>	<p>18 h 00 à 20 h 00 Espagnol débutant 2</p> <p>18 h 00 à 20 h 00 Formation leaders et décisionnelles</p> <p>18 h 00 à 20 h 00 Biodanza</p>	<p>18 h 00 à 20 h 00 Espagnol débutant 1</p> <p>18 h 00 à 19 h 30 Krav maga</p>	<p>18 h 00 à 20 h 00 Espagnol intermédiaire 1</p>	<p>18 h 30 à 20 h 00 Méditation et bain de gong</p>	

Partenaires

