



BOUGER

APPRENDRE

CONTRIBUER

YWCA QUÉBEC - HIVER 2024

**Activités en salle, en ligne
et en plein air**

**Préinscription membres
MARDI 21 NOVEMBRE 10 H**
**Inscription non-membres
JEUDI 23 NOVEMBRE 10 H**

Activités en piscine

**Préinscription membres
MARDI 9 JANVIER 10 H**
**Inscription non-membres
JEUDI 11 JANVIER 10 H**

BOUGER

DÉCOUVREZ NOTRE FORMULE FLEXIBLE

La Formule flexible comprend des cours en salle, en ligne, en plein air et en piscine. Choisissez le cours qui vous convient parmi une vaste sélection et, **lors d'une absence, vous pouvez remplacer le cours manqué par n'importe quel autre cours offert de la Formule flexible au courant de la session.**

La Formule flexible c'est notre façon de faire bouger toutes les femmes grâce à la variété de cours proposés. L'inscription à la session complète est réservée exclusivement aux membres de la YWCA Québec.

HIVER 2024



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

Préinscription membres : 21 novembre 2023 dès 10 h

Début des cours : à partir du 8 janvier 2024

LÉGENDE

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

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
AM	<p>9 h 00 à 9 h 55 Y Hatha yoga</p> <p>9 h 45 à 10 h 40 Y Cardio danse </p> <p>10 h 50 à 11 h 45 Y Chaise tonus </p>	<p>9 h 30 à 10 h 25 Y Yin yoga </p> <p>9 h 45 à 10 h 40 Y Rééducation respiratoire</p> <p>10 h 50 à 11 h 45 Y Zumba gold</p> <p>10 h 40 à 11 h 35 Y Conditionnement physique progressif</p>	<p>9 h 00 à 9 h 55 Y Flexdanse </p> <p>10 h 00 à 10 h 55 Y Pilates niveau 1</p> <p>10 h 05 à 11 h 00 Y Cardio danse</p> <p>11 h 10 à 12 h 05 Y Ballon tonus</p>	<p>10 h 00 à 10 h 55 Y Tai chi</p> <p>10 h 50 à 11 h 45 Y Essentrics</p>	<p>9 h 30 à 10 h 25 Y Yoga sur chaise </p> <p>10 h 50 à 11 h 45 Y Zumba gold </p>	<p>9 h 00 à 9 h 55 Y Zumba</p> <p>9 h 15 à 10 h 10 Y Prendre son pied</p> <p>10 h 15 à 11 h 10 Y Zumba toning</p> <p>10 h 20 à 11 h 15 Y Stretching et posture</p>	<p>9 h 00 à 9 h 55 Y Zumba </p> <p>9 h 30 à 10 h 25 Y Hatha yoga</p>
MIDI	<p>12 h 00 à 12 h 55 Y Cardio danse </p> <p>12 h 00 à 12 h 55 Y Tabata</p>	<p>12 h 00 à 12 h 55 Y Essentrics </p> <p>12 h 00 à 12 h 55 Y Danse step</p> <p>12 h 00 à 12 h 55 Y Stretching et posture avancé</p>	<p>12 h 00 à 12 h 55 Y Zumba </p>	<p>12 h 00 à 12 h 55 Y Pilates niveau 2</p>	<p>12 h 00 à 12 h 55 Y Abdos fesses </p>	<div style="text-align: center;"> Partenaires </div> <p>Nos cours d'Essentrics sont reconnus par la Compagnie Essentrics.</p>	

HIVER 2024



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

Préinscription membres : 21 novembre 2023 dès 10 h

Début des cours : à partir du 8 janvier 2024

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 Y Multi tonus </p> <p>15 h 00 à 15 h 55 Y Stretching et posture </p>	<p>13 h 20 à 14 h 15 Y Yoga Pilates </p>	<p>13 h 30 à 14 h 25 Y Multi tonus </p>		<p>15 h 00 à 15 h 55 Y Stretching et posture avancé </p>
SOIRÉE	<p>17 h 00 à 17 h 55 Y Danse step</p> <p>18 h 00 à 18 h 55 Y Viniyoga</p> <p>18 h 10 à 19 h 05 Y Abdos fesses</p> <p>18 h 15 à 19 h 10 Y Zumba </p>	<p>17 h 00 à 17 h 55 Y Cardio danse </p> <p>17 h 00 à 17 h 55 Y Tai chi intermédiaire</p> <p>18 h 15 à 19 h 10 Y Tai chi débutant</p> <p>18 h 30 à 19 h 25 Y Yoga actif </p> <p>19 h 35 à 20 h 30 Y Cardio fitness </p>	<p>17 h 30 à 18 h 25 Y Stretching et posture avancé</p> <p>18 h 00 à 18 h 55 Y Tabata </p> <p>18 h 15 à 19 h 10 Y Flamenco</p> <p>18 h 40 à 19 h 35 Y Shakti danse</p>	<p>17 h 15 à 18 h 10 Club de course</p> <p>18 h 00 à 18 h 55 Y Zumba</p> <p>18 h 00 à 18 h 55 Y Pilates niveau 3</p> <p>19 h 20 à 20 h 15 Y Essentrics </p>	



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

Partenaires



HIVER 2024



Formule flexible en piscine

Préinscription membres : 9 janvier 2024 dès 10 h

Début des cours : à partir du 29 janvier 2024

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

**La programmation des activités en piscine pour la session hiver 2024 sera disponible en ligne très bientôt.
Restez à l'affut!
ywcaquebec.qc.ca**



HIVER 2024



Natation enfants

Autres activités en piscine

Préinscription membres : 9 janvier 2024 dès 10 h

Inscription non-membres : 11 janvier 2024 dès 10 h

Natation enfants

Début des cours : à partir du 2 février 2024

Natation adultes

Début des cours : à partir du 29 janvier 2024

Formations aquatiques

Début des cours : à partir du 29 janvier 2024

Aquapoussette

Début des cours : à partir du 29 janvier 2024

Aquaforme prénatal

Début des cours : à partir du 29 janvier 2024

**La programmation des activités en piscine pour la session hiver 2024 sera disponible en ligne très bientôt.
Restez à l'affut!
ywcaquebec.qc.ca**

HIVER 2024



Cours de langues et autres activités

Préinscription membres : 21 novembre 2023 dès 10 h

Début des cours : à partir du 8 janvier 2024

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>10 h 05 à 11 h Yoga Postnatal</p>	<p>9 h 30 à 11 h 30 Anglais débutant 2</p> <p>9 h 30 à 11 h 30 Espagnol avancé et conversation</p> <p>10 h 30 à 11 h 25 Rééducation périnéale et pelvienne</p>	<p>9 h 30 à 11 h 30 Espagnol débutant 1</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 intermédiaire</p>	<p>13 h 00 à 15 h 00 Espagnol conversation intermédiaire</p>	<p>13 h 00 à 15 h 00 Espagnol intermédiaire 1</p>		<p>12 h 00 à 12 h 55 Yoga prénatal</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 3</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 2</p>		<p>18 h 30 à 20 h 00 Méditation et bain de gong</p> <p>18 h 30 à 20 h 00 Hiit</p>		

Partenaires

