

PROGRAMMATION DES FÊTES 2023-2024

YWCA
QUÉBEC



LÉGENDE

- = NIVEAU DOUX
- = NIVEAU MODÉRÉ
- = NIVEAU INTENSE

- = FAMILLE
- Y = EN SALLE
- ⊞
 = EN LIGNE
- ⊞
 = EN PISCINE

MERCREDI 20 DÉCEMBRE

10 h 30 à 11 h 25 Y
Tai chi

JEUDI 21 DÉCEMBRE

17 h 00 à 17 h 55 Y
Yoga parent-enfant
(4 - 7 ans)

18 h 00 à 18 h 55 Y
Zumba

18 h 15 à 19 h 10 Y
Yoga parent enfant
(8-12 ans)

VENDREDI 22 DÉCEMBRE

10 h 30 à 11 h 25 Y
Yoga parent-bébé
(18-36 mois)

10 h 50 à 11 h 45 Y
Zumba gold

MERCREDI 27 DÉCEMBRE

9 h 00 à 9 h 55
Aquaforme

9 h 15 à 10 h 10 Y
Cardio danse

10 h 00 à 10 h 55
Aqua jogging

10 h 30 à 11 h 25 Y
Flexdanse

11 h 00 à 11 h 55
Aquaforme

JEUDI 28 DÉCEMBRE

10 h 30 à 11 h 25 Y
Conditionnement
physique progressif

12 h 00 à 12 h 55 Y
Stretching et
posture

13 h 30 à 14 h 25
Aquaforme

14 h 30 à 15 h 25
Aqua jogging

15 h 30 à 16 h 25
Aquaforme

18 h 00 à 18 h 55 Y
Zumba

VENDREDI 29 DÉCEMBRE

9 h 00 à 9 h 55
Aqua jogging

10 h 00 à 10 h 55
Aquaforme

10 h 30 à 11 h 25 Y
Zumba gold

10 h 30 à 11 h 25 Y
Hatha yoga

11 h 00 à 11 h 55
Aquamix

MERCREDI 3 JANVIER

9 h 00 à 9 h 55
Aqua jogging

9 h 15 à 10 h 10 Y
Flexdanse

10 h 00 à 10 h 55
Aquaforme

10 h 00 à 10 h 55 Y
Cardio danse

11 h 00 à 11 h 55
Aquaforme

18 h 00 à 18 h 55
Aqua jogging

19 h 00 à 19 h 55
Aquaforme

JEUDI 4 JANVIER

10 h 30 à 11 h 25 Y
Multi tonus

12 h 00 à 12 h 55 Y
Stretching et posture

13 h 30 à 14 h 25
Aquaforme

13 h 30 à 14 h 25 Y
Prendre son pied

14 h 30 à 15 h 25
Aqua jogging

15 h 30 à 16 h 25
Aquaforme

18 h 00 à 18 h 55 Y
Danse parent-enfant

VENDREDI 5 JANVIER

9 h 00 à 9 h 55
Aquaforme

10 h 00 à 10 h 55
Aquaforme

10 h 30 à 11 h 25 Y
Tai chi

11 h 00 à 11 h 55
Aquamix

SAMEDI 6 JANVIER

9 h 00 à 9 h 55 Y
Zumba

10 h 15 à 11 h 10 Y
Zumba toning

DIMANCHE 7 JANVIER

10 h 30 à 11 h 25 Y
Hatha yoga

LUNDI 8 JANVIER

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


14 h 30 à 15 h 25
Aquaforme


15 h 30 à 16 h 25
Aqua jogging


18 h 00 à 18 h 55
Entraînement supervisé

19 h 00 à 19 h 55
Aquaforme


MARDI 9 JANVIER


9 h 00 à 9 h 55 
Aquaforme


10 h 00 à 10 h 55 
Aquaforme

11 h 00 à 11 h 55 
Aqua jogging


MERCREDI 10 JANVIER


13 h 30 à 14 h 24 
Aquaforme


14 h 30 à 15 h 25 
Aqua jogging

15 h 30 à 16 h 25 
Aquaforme

JEUDI 11 JANVIER

9 h 00 à 9 h 55 
Aquaforme

10 h 00 à 10 h 55 
Aquaforme

11 h 00 à 11 h 55 
Aquamix


VENDREDI 12 JANVIER


13 h 30 à 14 h 25 
Aquaforme


14 h 30 à 15 h 25 
Aqua jogging intense

15 h 30 à 16 h 25 
Entraînement supervisé

LUNDI 15 JANVIER

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

MARDI 16 JANVIER

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

18 h 00 à 18 h 55 
Entraînement supervisé

19 h 00 à 19 h 55 
Aquaforme intense

MERCREDI 17 JANVIER


12 h 00 à 12 h 55 
Aquamix


13 h 30 à 14 h 25 
Aqua jogging intense


14 h 30 à 15 h 25 
Aquaforme


15 h 30 à 16 h 25 
Entraînement supervisé


JEUDI 18 JANVIER


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

13 h 30 à 14 h 25 
Aquaforme


14 h 30 à 15 h 25 
Aqua jogging


15 h 30 à 16 h 25 
Aquaforme intense


18 h 00 à 18 h 55 
Aquaforme

19 h 00 à 19 h 55 
Aqua jogging


VENDREDI 19 JANVIER


10 h 00 à 10 h 55 
Aquaforme


11 h 00 à 11 h 55 
Aqua jogging


12 h 00 à 12 h 55 
Entraînement supervisé


LUNDI 22 JANVIER


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


12 h 00 à 12 h 55 
Entraînement supervisé


18 h 00 à 18 h 55 
Aqua jogging

19 h 00 à 19 h 55 
Aquaforme


MARDI 23 JANVIER


13 h 00 à 13 h 55 
Aqua jogging


14 h 30 à 15 h 25 
Aquaforme intense


15 h 30 à 16 h 25 
Aquaforme


MERCREDI 24 JANVIER


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


12 h 00 à 12 h 55 
Aquamix


18 h 00 à 18 h 55 
Aquaforme

19 h 00 à 19 h 55 
Aqua jogging intense


JEUDI 25 JANVIER


9 h 00 à 9 h 55 
Aquaforme


10 h 00 à 10 h 55 
Aquaforme

11 h 00 à 11 h 55 
Aqua jogging

JEUDI 25 JANVIER

13 h 30 à 14 h 25 
Aqua jogging intense

14 h 30 à 15 h 25 
Aquaforme

15 h 30 à 16 h 25 
Aquaforme

VENDREDI 26 JANVIER

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


12 h 00 à 12 h 55 
Entraînement supervisé

LÉGENDE

 = NIVEAU DOUX


 = NIVEAU MODÉRÉ

 = NIVEAU INTENSE

 = FAMILLE

Y = EN SALLE

 = EN LIGNE

 = EN PISCINE



Partenaires



Veillez noter que cette programmation est sujette à changements. Rendez-vous sur ywcaquebec.qc.ca/cours-et-activités pour les descriptions des cours et pour consulter la version la plus à jour de notre programmation.