

# PROGRAMMATION DES FÊTES 2023-2024

YWCA  
QUÉBEC



## LÉGENDE

<span style="color: #4DB6AC;">■</span> = NIVEAU DOUX	<span style="color: #9C27B0;">■</span> = FAMILLE
<span style="color: #FFEB3B;">■</span> = NIVEAU MODÉRÉ	Y = EN SALLE
<span style="color: #F44336;">■</span> = NIVEAU INTENSE	= 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](http://ywcaquebec.qc.ca/cours-et-activités) pour les descriptions des cours et pour consulter la version la plus à jour de notre programmation.