



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

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	<div style="background-color: #FFEB3B; padding: 2px; margin-bottom: 5px;">9 h 00 à 9 h 55 Hatha yoga</div> <div style="text-align: right;">Y</div> <div style="background-color: #FFEB3B; padding: 2px; margin-bottom: 5px;">9 h 45 à 10 h 40 Cardio danse</div> <div style="text-align: right;">Y </div> <div style="background-color: #4DB6AC; padding: 2px; margin-bottom: 5px;">10 h 50 à 11 h 45 Chaise tonus</div> <div style="text-align: right;">Y </div>	<div style="background-color: #4DB6AC; padding: 2px; margin-bottom: 5px;">9 h 30 à 10 h 25 Yin yoga</div> <div style="text-align: right;">Y </div> <div style="background-color: #4DB6AC; padding: 2px; margin-bottom: 5px;">9 h 45 à 10 h 40 Rééducation respiratoire</div> <div style="text-align: right;">Y</div> <div style="background-color: #FFEB3B; padding: 2px; margin-bottom: 5px;">10 h 40 à 11 h 35 Conditionnement physique progressif</div> <div style="text-align: right;">Y</div> <div style="background-color: #FFEB3B; padding: 2px; margin-bottom: 5px;">10 h 50 à 11 h 45 Zumba gold</div> <div style="text-align: right;">Y</div>	<div style="background-color: #4DB6AC; padding: 2px; margin-bottom: 5px;">9 h 00 à 9 h 55 Flexdanse</div> <div style="text-align: right;">Y </div> <div style="background-color: #FFEB3B; padding: 2px; margin-bottom: 5px;">10 h 00 à 10 h 55 Pilates niveau 1</div> <div style="text-align: right;">Y</div> <div style="background-color: #FFEB3B; padding: 2px; margin-bottom: 5px;">10 h 05 à 11 h 00 Cardio danse</div> <div style="text-align: right;">Y</div> <div style="background-color: #FFEB3B; padding: 2px; margin-bottom: 5px;">11 h 10 à 12 h 05 Ballon tonus</div> <div style="text-align: right;">Y</div>	<div style="background-color: #4DB6AC; padding: 2px; margin-bottom: 5px;">10 h 00 à 10 h 55 Tai chi</div> <div style="text-align: right;">Y</div> <div style="background-color: #FFEB3B; padding: 2px; margin-bottom: 5px;">10 h 50 à 11 h 45 Essentrics</div> <div style="text-align: right;">Y</div>	<div style="background-color: #4DB6AC; padding: 2px; margin-bottom: 5px;">9 h 30 à 10 h 25 Yoga sur chaise</div> <div style="text-align: right;">Y </div> <div style="background-color: #FFEB3B; padding: 2px; margin-bottom: 5px;">9 h 45 à 10 h 40 Zumba gold</div> <div style="text-align: right;">Y</div> <div style="background-color: #FFEB3B; padding: 2px; margin-bottom: 5px;">10 h 50 à 11 h 45 Zumba gold</div> <div style="text-align: right;">Y </div>	<div style="background-color: #F44336; padding: 2px; margin-bottom: 5px;">9 h 00 à 9 h 55 Zumba</div> <div style="text-align: right;">Y </div> <div style="background-color: #4DB6AC; padding: 2px; margin-bottom: 5px;">9 h 15 à 10 h 10 Prendre son pied</div> <div style="text-align: right;">Y</div> <div style="background-color: #F44336; padding: 2px; margin-bottom: 5px;">10 h 15 à 11 h 10 Zumba toning</div> <div style="text-align: right;">Y</div> <div style="background-color: #4DB6AC; padding: 2px; margin-bottom: 5px;">10 h 20 à 11 h 15 Stretching et posture</div> <div style="text-align: right;">Y</div>	<div style="background-color: #F44336; padding: 2px; margin-bottom: 5px;">9 h 00 à 9 h 55 Zumba</div> <div style="text-align: right;">Y </div> <div style="background-color: #FFEB3B; padding: 2px; margin-bottom: 5px;">9 h 30 à 10 h 25 Hatha yoga</div> <div style="text-align: right;">Y</div>
MIDI	<div style="background-color: #FFEB3B; padding: 2px; margin-bottom: 5px;">12 h 00 à 12 h 55 Cardio danse</div> <div style="text-align: right;">Y </div> <div style="background-color: #F44336; padding: 2px; margin-bottom: 5px;">12 h 00 à 12 h 55 Tabata</div> <div style="text-align: right;">Y</div>	<div style="background-color: #FFEB3B; padding: 2px; margin-bottom: 5px;">12 h 00 à 12 h 55 Essentrics</div> <div style="text-align: right;">Y </div> <div style="background-color: #F44336; padding: 2px; margin-bottom: 5px;">12 h 00 à 12 h 55 Danse step</div> <div style="text-align: right;">Y</div> <div style="background-color: #4DB6AC; padding: 2px; margin-bottom: 5px;">12 h 00 à 12 h 55 Stretching et posture avancé</div> <div style="text-align: right;">Y</div>	<div style="background-color: #F44336; padding: 2px; margin-bottom: 5px;">12 h 00 à 12 h 55 Zumba</div> <div style="text-align: right;">Y </div>	<div style="background-color: #FFEB3B; padding: 2px; margin-bottom: 5px;">12 h 00 à 12 h 55 Pilates niveau 2</div> <div style="text-align: right;">Y</div>	<div style="background-color: #F44336; padding: 2px; margin-bottom: 5px;">12 h 00 à 12 h 55 Abdos fesses</div> <div style="text-align: right;">Y </div>	<div style="text-align: center;">  Nos cours d'Essentrics sont reconnus par la Compagnie Essentrics. </div> <div style="text-align: right; margin-top: 10px;"> Partenaires   </div>	

Veuillez 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.

HIVER 2024



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

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>13 h 30 à 14 h 25 Y Conditionnement physique progressif </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 25 à 18 h 20 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 15 à 20 h 10 Y Essentrics </p>	



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



HIVER 2024



Formule flexible en piscine

Début des cours : à partir du 29 janvier 2024

LÉGENDE

= NIVEAU MODÉRÉ

= NIVEAU INTENSE

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
AM	<div style="background-color: yellow; padding: 2px;">9 h 00 à 9 h 55 Aqua jogging</div> <div style="background-color: yellow; padding: 2px;">10 h 00 à 10 h 55 Aquaforme</div> <div style="background-color: yellow; padding: 2px;">11 h 00 à 11 h 55 Aquaforme</div>	<div style="background-color: yellow; padding: 2px;">9 h 00 à 9 h 55 Aquaforme</div> <div style="background-color: yellow; padding: 2px;">10 h 00 à 10 h 55 Aqua jogging</div> <div style="background-color: yellow; padding: 2px;">11 h 00 à 11 h 55 Aquaforme</div>	<div style="background-color: yellow; padding: 2px;">9 h 00 à 9 h 55 Aquaforme</div> <div style="background-color: yellow; padding: 2px;">10 h 00 à 10 h 55 Aquaforme</div> <div style="background-color: red; padding: 2px;">11 h 00 à 11 h 55 Aquamix</div>	<div style="background-color: yellow; padding: 2px;">9 h 00 à 9 h 55 Aquaforme</div> <div style="background-color: yellow; padding: 2px;">10 h 00 à 10 h 55 Aqua jogging</div> <div style="background-color: yellow; padding: 2px;">11 h 00 à 11 h 55 Aquaforme</div>	<div style="background-color: yellow; padding: 2px;">9 h 00 à 9 h 55 Aqua jogging</div> <div style="background-color: yellow; padding: 2px;">10 h 00 à 10 h 55 Aquaforme</div>
MIDI					<div style="background-color: yellow; padding: 2px;">12 h 00 à 12 h 55 Aquaforme</div>
PM	<div style="background-color: red; padding: 2px;">13 h 30 à 14 h 25 Aqua jogging intense</div> <div style="background-color: yellow; padding: 2px;">14 h 30 à 15 h 25 Aquaforme</div>	<div style="background-color: red; padding: 2px;">14 h 30 à 15 h 25 Aquaforme intense</div> <div style="background-color: yellow; padding: 2px;">15 h 30 à 16 h 25 Aqua jogging</div>	<div style="background-color: yellow; padding: 2px;">13 h 30 à 14 h 25 Aqua jogging</div> <div style="background-color: yellow; padding: 2px;">14 h 30 à 15 h 25 Aquaforme</div> <div style="background-color: yellow; padding: 2px;">15 h 30 à 16 h 25 Aquaforme</div>	<div style="background-color: red; padding: 2px;">14 h 30 à 15 h 25 Aquaforme intense</div>	<div style="background-color: yellow; padding: 2px;">13 h 30 à 14 h 25 Aquaforme</div> <div style="background-color: red; padding: 2px;">14 h 30 à 15 h 25 Aquamix</div>
SOIRÉE	<div style="background-color: yellow; padding: 2px;">18 h 00 à 18 h 55 Aqua jogging</div> <div style="background-color: yellow; padding: 2px;">19 h 00 à 19 h 55 Aquaforme</div>	<div style="background-color: red; padding: 2px;">18 h 00 à 18 h 55 Aquaforme intense</div> <div style="background-color: red; padding: 2px;">19 h 00 à 19 h 55 Aqua jogging intense</div>		<div style="background-color: red; padding: 2px;">18 h 00 à 18 h 55 Aquaforme intense</div>	

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



HIVER 2024



Cours de langues et autres activités

Cours en salle : à partir du 8 janvier 2024

Cours en piscine : à partir du 30 janvier 2024

LÉGENDE

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

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE	
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> <p>10 h 00 à 10 h 55 Yoga parent-enfant</p>	<p>10 h 00 à 11 h 30 Club de marche</p> <p>10 h 15 à 11 h 10 Danse parent-enfant</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 Anglais débutant 1</p> <p>13 h 45 à 14 h 25 Aquapoussette</p>	<p>13 h 00 à 15 h 00 Espagnol intermédiaire 1</p>	<p>13 h 45 à 14 h 25 Aquapoussette</p>	<p>12 h 00 à 12 h 55 Yoga prénatal</p> <p>13 h 00 à 15 h 00 Conscience des mouvements doux</p>	<p>13 h 00 à 16 h 00 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 Espagnol débutant 2</p>	<p>17 h 00 à 17 h 55 Yoga parent-bébé</p> <p>19 h 00 à 19 h 55 Aquaforme prénatal</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>			

Camp de création vidéo Exprime-toi et Camp de théâtre Kaléidoscope de 4 au 8 mars 2024

Veuillez 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.






HIVER 2024





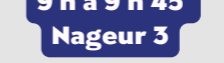
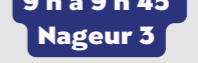













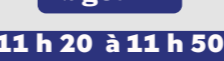











Natation enfants

Du 29 janvier au 7 avril 2024 (10 semaines)

LÉGENDE

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

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
<p>Cours en soirée en semaine : Information à venir Consultez l'horaire le plus à jour en ligne : ywcaquebec.qc.ca/cours-et-activites/activites-sportives/natation</p>				 17 h à 17 h 30 Préscolaire 1	 9 h à 9 h 30 Parent-enfant 1	 9 h à 9 h 30 Préscolaire 1
				 17 h à 17 h 30 Nageur 1	 9 h à 9 h 45 Nageur 3	 9 h à 9 h 45 Nageur 3
				 17 h 35 à 18 h 05 Préscolaire 2	 9 h 35 à 10 h 05 Parent-enfant 2	 9 h 35 à 10 h 05 Préscolaire 2
				 17 h 35 à 18 h 05 Nageur 2	 9 h 50 à 10 h 35 Nageur 4	 9 h 50 à 10 h 35 Nageur 5
				 18 h 10 à 18 h 40 Préscolaire 3	 11 h 10 à 10 h 40 Parent-enfant 3	 10 h 10 à 10 h 40 Préscolaire 1
				 18 h 10 à 18 h 45 Nageur 3	 10 h 40 à 11 h 25 Nageur 5	 10 h 40 à 11 h 25 Nageur 6
				 18 h 45 à 19 h 40 Nageur 8	 10 h 45 à 11 h 15 Nageur 1	 10 h 45 à 11 h 15 Préscolaire 3
				 18 h 45 à 19 h 40 Nageur 8	 11 h 20 à 11 h 50 Nageur 2	 11 h 20 à 11 h 50 Préscolaire 2
	 18 h 50 à 19 h 45 Nageur 7	 11 h 30 à 12 h 15 Nageur 6	 11 h 30 à 12 h 15 Nageur 1			
		 11 h 55 à 12 h 25 Nageur 1	 11 h 55 à 12 h 25 Préscolaire 4			

Partenaires



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

Hiver 2024



Natation enfants

Natation adultes et Formations aquatiques

Début des cours : à partir du 29 janvier 2024

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
AM					11 h 00 à 11 h 55 Adulte 1	8 h 30 à 17 h 00 Premiers soins général	8 h 30 à 17 h 00 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	15 h 30 à 16 h 25 Adulte 3	13 h 00 à 18 h 00 Sauveteur national 14 h 00 à 18 h 00 Croix de bronze	14 h 00 à 18 h 00 Médaille et croix de bronze combinée
SOIRÉE			18 h 00 à 18 h 55 Adulte 2 19 h 00 à 18 h 55 Entraînement supervisé				

