



# **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
<b>AM</b>	<p>9 h 45 à 10 h 40 <b>Y</b> Cardio danse </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 40 à 11 h 35 <b>Y</b> Conditionnement physique progressif</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> 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>9 h 30 à 10 h 25 <b>Y</b> Yoga sur chaise </p> <p>9 h 45 à 10 h 40 <b>Y</b> Zumba gold</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>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> 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> Zumba </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> Abdos fesses </p>	<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>	

# 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
<b>PM</b>	<div style="background-color: #FFEB3B; padding: 5px; margin-bottom: 5px;">13 h 30 à 14 h 25 <b>Y</b> Multi tonus </div> <div style="background-color: #4DB6AC; padding: 5px;">15 h 00 à 15 h 55 <b>Y</b> Stretching et posture </div>	<div style="background-color: #FFEB3B; padding: 5px; margin-bottom: 5px;">13 h 20 à 14 h 15 <b>Y</b> Yoga Pilates </div>	<div style="background-color: #FFEB3B; padding: 5px; margin-bottom: 5px;">13 h 30 à 14 h 25 <b>Y</b> Multi tonus </div>		<div style="background-color: #FFEB3B; padding: 5px; margin-bottom: 5px;">13 h 30 à 14 h 25 <b>Y</b> Conditionnement physique progressif </div> <div style="background-color: #4DB6AC; padding: 5px;">15 h 00 à 15 h 55 <b>Y</b> Stretching et posture avancé </div>
<b>SOIRÉE</b>	<div style="background-color: #F44336; padding: 5px; margin-bottom: 5px;">17 h 00 à 17 h 55 <b>Y</b> Danse step</div> <div style="background-color: #F44336; padding: 5px; margin-bottom: 5px;">18 h 10 à 19 h 05 <b>Y</b> Abdos fesses</div> <div style="background-color: #F44336; padding: 5px; margin-bottom: 5px;">18 h 15 à 19 h 10 <b>Y</b> Zumba </div>	<div style="background-color: #4DB6AC; padding: 5px; margin-bottom: 5px;">17 h 00 à 17 h 55 <b>Y</b> Tai chi intermédiaire</div> <div style="background-color: #4DB6AC; padding: 5px; margin-bottom: 5px;">18 h 15 à 19 h 10 <b>Y</b> Tai chi débutant</div> <div style="background-color: #FFEB3B; padding: 5px; margin-bottom: 5px;">18 h 30 à 19 h 25 <b>Y</b> Yoga actif </div>	<div style="background-color: #4DB6AC; padding: 5px; margin-bottom: 5px;">17 h 30 à 18 h 25 <b>Y</b> Stretching et posture avancé</div> <div style="background-color: #F44336; padding: 5px; margin-bottom: 5px;">18 h 00 à 18 h 55 <b>Y</b> Tabata </div> <div style="background-color: #FFEB3B; padding: 5px; margin-bottom: 5px;">18 h 15 à 19 h 10 <b>Y</b> Flamenco</div>	<div style="background-color: #F44336; padding: 5px; margin-bottom: 5px;">18 h 00 à 18 h 55 <b>Y</b> Zumba</div> <div style="background-color: #FFEB3B; padding: 5px; margin-bottom: 5px;">18 h 00 à 18 h 55 <b>Y</b> Pilates niveau 3</div> <div style="background-color: #FFEB3B; padding: 5px; margin-bottom: 5px;">19 h 15 à 20 h 10 <b>Y</b> Essentrics</div> <div style="text-align: right; margin-top: 20px;"></div>	



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	<p>9 h 00 à 9 h 55 Aqua jogging</p> <p>10 h 00 à 10 h 55 Aquaforme</p> <p>11 h 00 à 11 h 55 Aquaforme</p>	<p>9 h 00 à 9 h 55 Aquaforme</p> <p>10 h 00 à 10 h 55 Aqua jogging</p> <p>11 h 00 à 11 h 55 Aquaforme</p>	<p>9 h 00 à 9 h 55 Aquaforme</p> <p>10 h 00 à 10 h 55 Aquaforme</p> <p>11 h 00 à 11 h 55 Aquamix</p>	<p>9 h 00 à 9 h 55 Aquaforme</p> <p>10 h 00 à 10 h 55 Aqua jogging</p> <p>11 h 00 à 11 h 55 Aquaforme</p>	<p>9 h 00 à 9 h 55 Aqua jogging</p> <p>10 h 00 à 10 h 55 Aquaforme</p>
MIDI					<p>12 h 00 à 12 h 55 Aquaforme</p>
PM	<p>13 h 30 à 14 h 25 Aqua jogging intense</p> <p>14 h 30 à 15 h 25 Aquaforme</p>	<p>14 h 30 à 15 h 25 Aquaforme intense</p> <p>15 h 30 à 16 h 25 Aqua jogging</p>	<p>13 h 30 à 14 h 25 Aqua jogging</p> <p>14 h 30 à 15 h 25 Aquaforme</p> <p>15 h 30 à 16 h 25 Aquaforme</p>	<p>14 h 30 à 15 h 25 Aquaforme intense</p>	<p>13 h 30 à 14 h 25 Aquaforme</p> <p>14 h 30 à 15 h 25 Aquamix</p>
SOIRÉE	<p>18 h 00 à 18 h 55 Aqua jogging</p> <p>19 h 00 à 19 h 55 Aquaforme</p>	<p>18 h 00 à 18 h 55 Aquaforme intense</p> <p>19 h 00 à 19 h 55 Aqua jogging intense</p>		<p>18 h 00 à 18 h 55 Aquaforme intense</p>	

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

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE	
AM	<div style="background-color: #00AEEF; color: white; padding: 2px; margin-bottom: 5px;">9 h 30 à 11 h 30 Anglais avancé</div> <div style="background-color: #FF00FF; color: white; padding: 2px;">10 h 05 à 11 h Yoga postnatal</div>	<div style="background-color: #008000; color: white; padding: 2px; margin-bottom: 5px;">9 h 30 à 11 h 30 Espagnol avancé et conversation</div> <div style="background-color: #FFA500; color: white; padding: 2px;">10 h 30 à 11 h 25 Rééducation périnéale et pelvienne</div>	<div style="background-color: #008000; color: white; padding: 2px;">9 h 30 à 11 h 30 Espagnol débutant 1</div>			<div style="background-color: #FF00FF; color: white; padding: 2px;">10 h 30 à 11 h 45 Massage pour bébé</div>	<div style="background-color: #FFA500; color: white; padding: 2px; margin-bottom: 5px;">9 h 30 à 11 h 00 Yoga Kundalini</div> <div style="background-color: #FF00FF; color: white; padding: 2px;">10 h 00 à 10 h 55 Yoga parent-enfant</div>	<div style="background-color: #FFA500; color: white; padding: 2px; margin-bottom: 5px;">10 h 00 à 11 h 30 Club de marche</div> <div style="background-color: #FF00FF; color: white; padding: 2px;">10 h 15 à 11 h 10 Danse parent-enfant</div>
PM	<div style="background-color: #00AEEF; color: white; padding: 2px;">13 h 00 à 15 h 00 Anglais intermédiaire</div>	<div style="background-color: #008000; color: white; padding: 2px; margin-bottom: 5px;">13 h 00 à 15 h 00 Espagnol conversation intermédiaire</div> <div style="background-color: #FF00FF; color: white; padding: 2px;">13 h 45 à 14 h 25 Aquapoussette</div>	<div style="background-color: #008000; color: white; padding: 2px;">13 h 00 à 15 h 00 Espagnol intermédiaire 1</div>	<div style="background-color: #FF00FF; color: white; padding: 2px;">13 h 45 à 14 h 25 Aquapoussette</div>	<div style="background-color: #FF00FF; color: white; padding: 2px; margin-bottom: 5px;">12 h 00 à 12 h 55 Yoga prénatal</div> <div style="background-color: #FFA500; color: white; padding: 2px;">13 h 00 à 15 h 00 Conscience des mouvements doux</div>	<div style="background-color: #FFA500; color: white; padding: 2px;">13 h 00 à 16 h 00 Krav maga</div>		
SOIRÉE	<div style="background-color: #00AEEF; color: white; padding: 2px; margin-bottom: 5px;">18 h 00 à 20 h 00 Anglais conversation Intermédiaire</div>	<div style="background-color: #008000; color: white; padding: 2px; margin-bottom: 5px;">18 h 00 à 20 h 00 Espagnol débutant 3</div> <div style="background-color: #FFA500; color: white; padding: 2px;">18 h 00 à 20 h 00 Formation leaders et décisionnelles</div>	<div style="background-color: #008000; color: white; padding: 2px;">18 h 00 à 20 h 00 Espagnol débutant 2</div>	<div style="background-color: #FF00FF; color: white; padding: 2px; margin-bottom: 5px;">17 h 00 à 17 h 55 Yoga parent-bébé</div> <div style="background-color: #FF00FF; color: white; padding: 2px;">19 h 00 à 19 h 55 Aquaforme prénatal</div>	<div style="background-color: #FFA500; color: white; padding: 2px; margin-bottom: 5px;">18 h 30 à 20 h 00 Méditation et bain de gong</div> <div style="background-color: #FFA500; color: white; padding: 2px;">18 h 30 à 20 h 00 Hiit</div>			

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

Partenaires






# 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><b>Cours en soirée en semaine : Information à venir</b> <b>Consultez l'horaire le plus à jour en ligne :</b> <a href="http://ywcaquebec.qc.ca/cours-et-activites/activites-sportives/natation">ywcaquebec.qc.ca/cours-et-activites/activites-sportives/natation</a></p>				<p><b>17 h à 17 h 30</b> Nageur 1</p> <p><b>17 h 35 à 18 h 05</b> Nageur 2</p> <p><b>18 h 10 à 18 h 55</b> Nageur 3</p> <p><b>19 h à 19 h 55</b> Nageur 7</p>	<p><b>9 h à 9 h 45</b> Nageur 3</p> <p><b>9 h 50 à 10 h 35</b> Nageur 4</p> <p><b>10 h 40 à 11 h 25</b> Nageur 5</p> <p><b>11 h 30 à 12 h 15</b> Nageur 6</p>	<p><b>9 h à 9 h 30</b> Précolaire 1</p> <p><b>9 h à 9 h 30</b> Parent-enfant 1</p> <p><b>9 h 35 à 10 h 05</b> Précolaire 2</p> <p><b>9 h 35 à 10 h 05</b> Parent-enfant 2</p> <p><b>10 h 10 à 10 h 40</b> Parent-enfant 3</p> <p><b>10 h 45 à 11 h 15</b> Parent-enfant 1</p> <p><b>10 h 45 à 11 h 15</b> Précolaire 3</p> <p><b>11 h 20 à 11 h 50</b> Parent-enfant 2</p> <p><b>11 h 20 à 11 h 50</b> Précolaire 2</p> <p><b>11 h 55 à 12 h 25</b> Parent-enfant 3</p> <p><b>11 h 55 à 12 h 25</b> Précolaire 4</p>

# 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				

