



BOUGER

APPRENDRE

CONTRIBUER

YWCA QUÉBEC - PRINTEMPS 2024

Activités en salle, en ligne, en piscine et en plein air.

Préinscription membres
MARDI 19 MARS 10 H

Inscription non-membres
JEUDI 21 MARS 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.

PRINTEMPS 2024



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

Début des cours : à partir du 15 avril 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 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 40 à 11 h 35 Y Conditionnement physique progressif</p> <p>10 h 50 à 11 h 45 Y Zumba gold</p>	<p>9 h 30 à 10 h 25 Y Flexdanse </p> <p>10 h 00 à 10 h 55 Y Pilates niveau 2</p> <p>10 h 35 à 11 h 30 Y Cardio danse</p> <p>11 h 40 à 12 h 35 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>9 h 45 à 10 h 40 Y Zumba gold</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>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 Essentrics </p> <p>12 h 00 à 12 h 55 Y Danse step</p>	<p>12 h 00 à 12 h 55 Y Zumba </p>	<p>12 h 00 à 12 h 55 Y Pilates niveau 2 et 3</p>	<p>12 h 00 à 12 h 55 Y Abdos fesses </p>	<div style="text-align: right;">  <p>Partenaires</p> <p>VILLE DE QUÉBEC </p> <p>PCN Physio </p> </div> <p>Nos cours d'Essentrics sont reconnus par la Compagnie Essentrics.</p>	

PRINTEMPS 2024



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

Début des cours : à partir du 15 avril 2024

LÉGENDE

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

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
PM	<div style="background-color: #FFEB3B; padding: 5px; margin-bottom: 5px;">13 h 30 à 14 h 25 Y Multi tonus </div> <div style="background-color: #4DB6AC; padding: 5px;">15 h 00 à 15 h 55 Y Stretching et posture </div>	<div style="background-color: #FFEB3B; padding: 5px; margin-bottom: 5px;">13 h 20 à 14 h 15 Y Yoga Pilates </div>	<div style="background-color: #FFEB3B; padding: 5px; margin-bottom: 5px;">13 h 30 à 14 h 25 Y Multi tonus </div>	<div style="background-color: #FFEB3B; padding: 5px; margin-bottom: 5px;">13 h 30 à 14 h 25 Y Pilates niveau 1</div>	<div style="background-color: #FFEB3B; padding: 5px; margin-bottom: 5px;">13 h 30 à 14 h 25 Y Conditionnement physique progressif </div> <div style="background-color: #4DB6AC; padding: 5px;">15 h 00 à 15 h 55 Y Stretching et posture avancé </div>
SOIRÉE	<div style="background-color: #F44336; padding: 5px; margin-bottom: 5px;">17 h 00 à 17 h 55 Y Danse step</div> <div style="background-color: #F44336; padding: 5px; margin-bottom: 5px;">18 h 10 à 19 h 05 Y Abdos fesses</div> <div style="background-color: #F44336; padding: 5px;">18 h 15 à 19 h 10 Y Zumba </div>	<div style="background-color: #4DB6AC; padding: 5px; margin-bottom: 5px;">17 h 00 à 17 h 55 Y Tai chi intermédiaire</div> <div style="background-color: #4DB6AC; padding: 5px; margin-bottom: 5px;">18 h 15 à 19 h 10 Y Tai chi débutant</div> <div style="background-color: #FFEB3B; padding: 5px;">18 h 30 à 19 h 25 Y Yoga actif </div>	<div style="background-color: #4DB6AC; padding: 5px; margin-bottom: 5px;">17 h 30 à 18 h 25 Y Stretching et posture avancé</div> <div style="background-color: #F44336; padding: 5px; margin-bottom: 5px;">18 h 00 à 18 h 55 Y Tabata </div> <div style="background-color: #FFEB3B; padding: 5px;">18 h 15 à 19 h 10 Y Flamenco</div>	<div style="background-color: #FFEB3B; padding: 5px; margin-bottom: 5px;">17 h 15 à 18 h 10 Club de course</div> <div style="background-color: #F44336; padding: 5px; margin-bottom: 5px;">18 h 00 à 18 h 55 Y Zumba</div> <div style="background-color: #FFEB3B; padding: 5px; margin-bottom: 5px;">18 h 00 à 18 h 55 Y Pilates niveau 3</div> <div style="background-color: #FFEB3B; padding: 5px;">19 h 15 à 20 h 10 Y Essentrics </div>	



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



PRINTEMPS 2024



Formule flexible en piscine

Début des cours : à partir du 15 avril 2024

LÉGENDE

- = NIVEAU MODÉRÉ
- = NIVEAU INTENSE

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
AM	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	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	9 h 00 à 9 h 55 Aquaforme 10 h 00 à 10 h 55 Aquaforme 11 h 00 à 11 h 55 Aquamix	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	9 h 00 à 9 h 55 Aqua jogging 10 h 00 à 10 h 55 Aquaforme
MIDI					12 h 00 à 12 h 55 Aquaforme
PM	13 h 30 à 14 h 25 Aqua jogging intense 14 h 30 à 15 h 25 Aquaforme	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		14 h 30 à 15 h 25 Aquaforme intense	13 h 30 à 14 h 25 Aquaforme 14 h 30 à 15 h 25 Aquamix
SOIRÉE	18 h 00 à 18 h 55 Aqua jogging 19 h 00 à 19 h 55 Aquaforme		19 h 00 à 19 h 55 Aquaforme intense		

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



PRINTEMPS 2024



Cours de langues et autres activités

Cours en salle : à partir du 1er avril 2024

Cours en piscine : à partir du 15 avril 2024

LÉGENDE

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

	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 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 00 à 11 h 30 Club de marche</p> <p>10 h 15 à 11 h 10 Danse parent-enfant</p> <p>10 h 00 à 12 h 00 Mécanique vélo au féminin (VéloCentrix)</p>
PM	<p>13 h 00 à 15 h 00 Anglais avancé</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>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>14 h 00 à 15 h 15 Massage pour bébé</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 intermédiaire 1</p> <p>18 h 00 à 20 h 00 Formation leaders et décisionnelles</p> <p>18 h 00 à 20 h 00 Mécanique vélo au féminin (VéloCentrix)</p>	<p>18 h 00 à 20 h 00 Espagnol débutant 3</p> <p>18 h 00 à 18 h 55 Aquaforme prénatal</p> <p>18 h 00 à 19 h 30 Club de lecture</p>	<p>17 h 00 à 17 h 55 Yoga parent-bébé</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



PRINTEMPS 2024



Natation enfants

Du 19 avril au 9 juin 2024 (8 semaines)

LÉGENDE

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

LUNDI

MARDI

MERCREDI

JEUDI

VENDREDI

SAMEDI

DIMANCHE

Consultez l'horaire le plus à jour en ligne :
ywcaquebec.qc.ca/cours-et-activites/activites-sportives/natation

9 h 00 à 9 h 30
Précolaire 2

9 h 00 à 9 h 45
Nageur 3

9 h 35 à 10 h 05
Précolaire 3

9 h 50 à 10 h 35
Nageur 4

10 h 10 à 10 h 40
Précolaire 4

10 h 40 à 11 h 25
Nageur 5

10 h 45 à 11 h 15
Précolaire 1

11 h 20 à 11 h 50
Nageur 1

11 h 30 à 12 h 15
Nageur 6

11 h 55 à 12 h 25
Nageur 2



PRINTEMPS 2024



Natation enfants

Natation adultes et Formations aquatiques

Début des cours : à partir du 15 avril 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 2	13 h 00 à 18 h 00 Sauveteur national	13 h 00 à 18 h 00 Médaille et croix de bronze combinée
SOIRÉE				18 h 00 à 18 h 55 Entraînement supervisé 19 h 00 à 18 h 55 Adulte 3			



ÉTÉ 2024



Natation enfants

SERVICES JEUNESSE

Les Services jeunesse de la YWCA Québec favorisent le bien-être, la sécurité et le développement du plein potentiel des filles et des jeunes personnes trans binaires et non-binaires de 10 à 17 ans.

Camp basket

Pour filles et jeunes personnes trans binaires et non-binaires
12 à 17 ans

8 au 19 juillet 2024

Ce camp d'une durée de deux semaines est offert en partenariat avec le YMCA Saint-Roch. Les jeunes auront la chance d'être initié.e.s au basket ou d'améliorer leurs acquis dans ce sport.

Les journées seront divisées en deux parties : 3 h de basket et 2 h d'ateliers pour développer le leadership, le pouvoir d'agir et la confiance en soi.

Stage musical

Pour filles et jeunes personnes trans binaires et non-binaires
14 à 17 ans

À partir du 8 juillet 2024

Ce stage musical semi-professionnel permettra aux jeunes de développer leur expertise musicale. Que l'enfant débute l'apprentissage d'un instrument ou la composition musicale ou que l'enfant soit avancé, le stage permet à chaque participant.e d'accomplir ses objectifs.

Les jeunes vont se rencontrer tout au long de l'été pour composer un EP (court album) et auront la chance de présenter leurs créations sur scène devant public.

Détails et inscription : bit.ly/campsjeunesseYWCAQuebec

