



# BOUGER APPRENDRE CONTRIBUER

**YWCA QUÉBEC - ÉTÉ 2024**

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

Préinscription membres

**MARDI 28 MAI 10 H**

Inscription non-membres

**JEUDI 30 MAI 10 H**

Découvrez toute la  
programmation  
sur notre site web!



[ywcaquebec.qc.ca/cours-et-activités](https://ywcaquebec.qc.ca/cours-et-activites)

# BOUGER

## AU RYTHME DE 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.

# ÉTÉ 2024



## FORMULE FLEXIBLE

En salle, en plein air, en piscine et en ligne

Début des cours : à partir du 1er juillet 2024

### LÉGENDE

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

- Y** = EN SALLE
- = EN LIGNE
- = EN PISCINE
- = EN PLEIN AIR

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
<b>AM</b>	<p><b>9 h 00 à 9 h 55</b> <b>Y</b> Flexdanse </p> <p><b>9 h 00 à 9 h 55</b>  Aqua jogging 1er au 19 juillet 22 juillet au 11 août</p> <p><b>10 h 00 à 10 h 55</b>  Aquaforme 1er au 19 juillet 22 juillet au 11 août</p> <p><b>10 h 30 à 11 h 25</b> <b>Y</b> Zumba gold </p> <p><b>10 h 05 à 11 h 00</b> <b>Y</b> Chaise tonus </p> <p><b>11 h 10 à 12 h 05</b> <b>Y</b> Cardio danse</p>	<p><b>9 h 00 à 9 h 55</b>  Aquaforme 1er au 19 juillet 22 juillet au 11 août</p> <p><b>10 h 00 à 10 h 55</b>  Aqua jogging 1er au 19 juillet 22 juillet au 11 août</p> <p><b>11 h 00 à 11 h 55</b>  Aquamix 1er au 19 juillet 22 juillet au 11 août</p>	<p><b>9 h 00 à 9 h 55</b>  Aquaforme 1er au 19 juillet 22 juillet au 11 août</p> <p><b>10 h 00 à 10 h 55</b>  Aquaforme 1er au 19 juillet 22 juillet au 11 août</p> <p><b>11 h 00 à 11 h 55</b>  Aqua jogging 1er au 19 juillet 22 juillet au 11 août</p>	<p><b>9 h 00 à 9 h 55</b>  Aqua jogging 1er au 19 juillet 22 juillet au 11 août</p> <p><b>10 h 00 à 10 h 55</b>  Aquaforme 1er au 19 juillet 22 juillet au 11 août</p> <p><b>10 h 30 à 11 h 25</b> <b>Y</b> Pilates niveau 2 et 3 18 juillet au 8 août</p> <p><b>11 h 00 à 11 h 55</b>  Aquaforme 1er au 19 juillet 22 juillet au 11 août</p> <p><b>11 h 10 à 12 h 05</b> <b>Y</b> Pilates niveau 1 1er au 22 août</p>		<p><b>9 h 00 à 9 h 55</b> <b>Y</b> Zumba</p> <p><b>10 h 05 à 11 h 10</b> <b>Y</b> Zumba toning</p> <p><b>10 h 05 à 11 h 00</b>  Stretching et posture avancé Au Parc du Bois-De-Coulonge</p>	
<b>MIDI</b>		<p><b>12 h 00 à 12 h 55</b> <b>Y</b> Essentrics  2 fois par sem. 16 juillet au 8 août</p>		<p><b>12 h 00 à 12 h 55</b> <b>Y</b> Essentrics  2 fois par sem. 16 juillet au 8 août</p>		<p>Partenaires</p> <p> VILLE DE QUÉBEC</p> <p> COMMISSION DE LA CAPITALE NATIONALE Québec</p> <p>Merci à la Commission de la Capitale-Nationale du Québec de nous accueillir dans son magnifique Parc du Bois-De-Coulonge pour l'un de nos cours cet été.</p>	

# ÉTÉ 2024



## FORMULE FLEXIBLE

En salle, en plein air, en piscine et en ligne

Début des cours : à partir du 1er juillet 2024

### LÉGENDE

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

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
<b>PM</b>	<p><b>13 h 30 à 14 h 25</b> Y</p> <p>Multi tonus </p> <p><b>15 h 00 à 15 h 55</b> </p> <p>Stretching et posture</p>	<p><b>13 h 30 à 14 h 25</b> Y</p> <p>Yoga Pilates </p> <p>16 juillet au 6 août</p>	<p><b>13 h 30 à 14 h 25</b> Y</p> <p>Stretching et posture avancé </p>				
<b>SOIRÉE</b>	<p><b>18 h 00 à 18 h 55</b> Y</p> <p>Zumba </p>	<p><b>18 h 30 à 19 h 25</b> Y</p> <p>Yoga actif </p>	<p><b>18 h 00 à 18 h 55</b> Y</p> <p>Zumba</p> <p><b>18 h 00 à 18 h 55</b> Y</p> <p>Pilates niveau 1</p> <p>31 juillet au 21 août</p>	<p><b>18 h 00 à 18 h 55</b> Y</p> <p>Hatha yoga</p>			

Partenaires



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

Merci à la Commission de la Capitale-Nationale du Québec de nous accueillir dans son magnifique Parc du Bois-De-Coulange pour l'un de nos cours cet été.

# ÉTÉ 2024



## Activités hors Formule flexible

Cours en salle et en piscine

### LÉGENDE

- = NATATION
- = MATERNITÉ, FAMILLE ET JEUNESSE
- = FORMATIONS AQUATIQUES
- = ESPAGNOL

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE	
AM / MIDI	<p>10 h 00 à 10 h 55 29 juillet au 19 août Yoga postnatal</p> <p>10 h 30 à 11 h 45 5 au 19 août de Massage pour bébé</p> <p>11 h 00 à 11 h 55 Entraînement supervisé</p>	<p>12 h 00 à 12 h 55 30 juillet au 20 août Yoga prénatal</p>	<p>9 h 30 à 11 h 30 Espagnol avancé et conversation</p>				<p>13 h 00 à 18 h 00 Moniteur de natation Pratique (en piscine) 13 juillet au 10 août</p>	<p>13 h 00 à 19 h 00 Médaille et croix de bronze combiné 2 fois par sem. 7 au 28 juillet Examen : 4 août</p>
PM / SOIRÉE		<p>17 h 00 à 17 h 30 Nageur 1 2 x semaine</p> <p>17 h 35 à 18 h 05 Nageur 2 2 x semaine</p> <p>18 h 10 à 18 h 55 Nageur 3 2 x semaine</p> <p>19 h 00 à 19 h 45 Nageur 4 2 x semaine</p>	<p>13 h 00 à 15 h 00 Espagnol conversation intermédiaire</p> <p>18 h 00 à 20 h 00 Espagnol conversation débutant</p> <p>18 h 00 à 21 h 00 Moniteur de natation Théorie (en ligne) 12 juin au 3 juillet</p>	<p>17 h 00 à 17 h 30 Nageur 1 2 x semaine</p> <p>17 h 35 à 18 h 05 Nageur 2 2 x semaine</p> <p>18 h 10 à 18 h 55 Nageur 3 2 x semaine</p> <p>19 h 00 à 19 h 45 Nageur 4 2 x semaine</p>	<p>17 h 00 à 20 h 00 Médaille et croix de bronze combiné 2 fois par sem. 5 au 26 juillet</p>			

Partenaire



# 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 ou non-binaires de 10 à 17 ans.

### Camp basket

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

**8 au 19 juillet 2024 | Gymnase de l'École Sainte-Odile**

Durant ce camp basket, les jeunes avec ou sans expérience auront la chance d'être initié.e.s au basket ou d'améliorer leurs acquis dans ce sport. Il est possible d'inscrire un enfant pour une seule semaine ou pour les deux semaines.

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 ou non-binaires  
14 à 17 ans

**À partir du 8 juillet 2024 | Locaux de l'Ampli de Québec**

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](https://bit.ly/campsjeunesseYWCAQuebec)**

