

# BOUGER APPRENDRE SE DIVERTIR

YWCA QUÉBEC - AUTOMNE 2024

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

## ACTIVITÉS FAMILLES, JEUNES ET ENFANTS

### Préinscription

Jeudi 15 août dès 18 h

### Inscription

Lundi 19 août dès 12 h

## ACTIVITÉS ADULTES

### Préinscription

Vendredi 16 août dès 12 h

### Inscription

Lundi 19 août dès 12 h

Découvrez toute la  
programmation  
sur notre site web!



[www.ywcaquebec.qc.ca](http://www.ywcaquebec.qc.ca)

# 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.

*Vous devez vous absenter? Jusqu'à une heure avant le début de votre séance, remplacez votre cours manqué par n'importe quel autre cours de la session dans lequel il reste de la place. Vous pourrez ainsi vous promener en salle, en piscine, en plein air et même en ligne les journées où vous voudrez rester à la maison! Notez qu'un cours en ligne peut être repris en ligne uniquement.*

# AUTOMNE 2024

## BOUGER EN SALLE

Début des cours : à partir du 9 septembre 2024

### LÉGENDE

 = NIVEAU DOUX


 = NIVEAU MODÉRÉ






























 = NIVEAU INTENSE

 = MATERNITÉ  
ET/OU FAMILLE

FF = FORMULE FLEXIBLE

 = HYBRIDE

 = MIXTE

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
<b>AM/ MIDI</b>	<p>9 h 35 à 10 h 30 FF Cardio danse </p> <p>9 h 45 à 10 h 40 FF Hatha yoga</p> <p>10 h 55 à 11 h 50 FF Yoga postnatal </p> <p>10 h 45 à 11 h 40 FF Chaise tonus </p> <p>12 h 00 à 12 h 55 FF Tabata </p> <p>12 h 00 à 12 h 55 FF Cardio danse</p>	<p>9 h 10 à 10 h FF Yoga Pilates </p> <p>9 h 35 à 10 h 40 FF Rééducation respiratoire</p> <p>10 h 30 à 11 h 25 FF Pilates niveau 2-3</p> <p>10 h 40 à 11 h 35 FF Conditionnement physique progressif</p> <p>10 h 50 à 11 h 45 FF Zumba gold</p> <p>12 h 00 à 12 h 55 FF Essentrics </p> <p>12 h 00 à 12 h 55 FF Zumba toning</p> <p>12 h 00 à 12 h 55 FF Stretching et posture avancé </p>	<p>9 h 35 à 10 h 30 FF Flexdanse </p> <p>10 h 30 à 11 h 25 FF Essentrics</p> <p>10 h 45 à 11 h 40 FF Yin yoga</p> <p>10 h 45 à 11 h 40 FF Cardio danse</p> <p>12 h à 12 h 55 FF Ballon tonus</p> <p>12 h à 12 h 55 FF Zumba </p> <p>12 h à 12 h 55 FF Yoga prénatal</p>	<p>10 h 30 à 11 h 25 FF Tai chi débutant</p> <p>10 h 30 à 11 h 35 FF Essentrics</p> <p>10 h 45 à 11 h 40 FF Conscience des mouvements doux</p> <p>12 h 00 à 12 h 55 FF Conditionnement physique progressif</p> <p>12 h 00 à 12 h 55 FF Pilates niveau 1</p> <p>12 h 00 à 12 h 55 FF Pilates niveau 2-3</p>	<p>9 h 35 à 10 h 30 FF Yoga sur chaise </p> <p>9 h 45 à 10 h 40 FF Zumba gold</p> <p>10 h 50 à 11 h 45 FF Zumba gold </p> <p>10 h 50 à 11 h 45 FF Danse country</p> <p>12 h 00 à 12 h 55 FF Abdos fesses </p> <p>15 h 00 à 15 h 55 FF Stretching et posture avancé </p>	<p>9 h 00 à 9 h 55 FF Zumba</p> <p>9 h 30 à 10 h 25 FF Abdos fesses</p> <p>10 h 00 à 10 h 55 FF Yoga postnatal </p> <p>10 h 15 à 11 h 10 FF Zumba toning</p> <p>10 h 30 à 11 h 25 Cardio latino jeunesse </p> <p>13 h 00 à 16 h 00 Krav- Maga - autodéfense 21 septembre 19 octobre 23 novembre</p> <p>13 h 00 à 14 h 30 Roller dance  28 septembre 19 octobre 30 novembre</p>	<p>9 h 00 à 9 h 55 FF Zumba </p> <p>9 h 00 à 9 h 45 Danse parent-enfant </p> <p>9 h 30 à 10 h 25 FF Hatha yoga</p> <p>9 h 50 à 10 h 30 FF Yoga parent enfant </p>
<b>PM/ SOIRÉE</b>	<p>13 h 30 à 14 h 25 FF Multi tonus </p> <p>15 h 00 à 15 h 55 FF Stretching et posture </p> <p>17 h 00 à 17 h 55 FF Danse step</p> <p>18 h 00 à 18 h 55 FF Abdos fesses</p> <p>18 h 00 à 18 h 55 FF Vinyoga</p> <p>18 h 15 à 19 h 10 FF Zumba </p> <p>19 h 15 à 20 h 10 FF Multi tonus</p>	<p>17 h 00 à 17 h 55 FF Tai chi intermédiaire</p> <p>17 h 20 à 18 h 15 FF Pilates niveau 1</p> <p>18 h 15 à 19 h 10 FF Tai chi débutant </p> <p>18 h 30 à 19 h 25 FF Danse contemporaine</p> <p>18 h 30 à 19 h 25 FF Yoga actif </p> <p>19 h 15 à 20 h 10 FF Zumba</p> <p>19 h 35 à 20 h 30 FF Cardio fitness </p>	<p>13 h 30 à 14 h 25 FF Multi tonus </p> <p>15 h 00 à 15 h 55 FF Prendre son pied </p> <p>17 h 30 à 18 h 25 FF Stretching et posture avancé</p> <p>18 h 00 à 18 h 55 FF Tabata </p> <p>18 h 15 à 19 h 10 FF Flamenco</p> <p>19 h 15 à 20 h 10 FF Djamboola</p> <p>19 h 20 à 20 h 15 FF Flamenco</p>	<p>13 h 15 à 14 h 10 FF Danse et éveil </p> <p>13 h 30 à 14 h 25 FF Stretching et posture </p> <p>18 h 00 à 18 h 55 FF Automassage avec balles thérapeutiques</p> <p>18 h 00 à 18 h 55 FF Dance street jazz</p> <p>18 h 00 à 18 h 55 FF Zumba</p> <p>19 h 15 à 20 h 10 FF Baladi</p>	<p>18 h 30 à 20 h 00 Méditation et bain de gong  27 septembre 25 octobre 29 novembre</p>	<p>13 h 00 à 14 h 30 Roller dance  28 septembre 19 octobre 30 novembre</p>	

Veillez noter que cette programmation est sujette à changements. Rendez-vous sur

<https://ywcaquebec.qc.ca>

pour les descriptions des cours et pour consulter la version la plus à jour de notre programmation.



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

Partenaires



# AUTOMNE 2024



## BOUGER EN PLEIN AIR

Début des cours : à partir du 9 septembre 2024

### LÉGENDE

-  = NIVEAU DOUX
  -  = NIVEAU MODÉRÉ
  -  = NIVEAU INTENSE
- FF = FORMULE FLEXIBLE

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
AM/ MIDI							
PM/ SOIRÉE	<b>17 h 30 à 18 h 25</b> FF Conditionnement physique progressif			<b>17 h 15 à 18 h 10</b> FF Club de course			

Veuillez noter que cette programmation est sujette à changements. Rendez-vous sur

<https://ywcaquebec.qc.ca>

pour les descriptions des cours et pour consulter la version la plus à jour de notre programmation.



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

Partenaires



# AUTOMNE 2024



## BOUGER EN LIGNE

Début des cours : à partir du 9 septembre 2024

### LÉGENDE

- = NIVEAU DOUX
- = NIVEAU MODÉRÉ
- = NIVEAU INTENSE
- FF = FORMULE FLEXIBLE
- = HYBRIDE

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE	
AM/ MIDI	<p>9 h 35 à 10 h 30 FF Cardio danse </p> <p>10 h 45 à 11 h 40 FF Chaise tonus </p> <p>12 h 00 à 12 h 55 FF Tabata </p>	<p>9 h 15 à 10 h 10 FF Yoga Pilates </p> <p>12 h à 12 h 55 FF Essentrics </p>	<p>9 h 35 à 10 h 30 FF Flexdanse </p> <p>12 h à 12 h 55 FF Zumba </p>			<p>9 h 35 à 10 h 30 FF Yoga sur chaise </p> <p>10 h 50 à 11 h 45 FF Zumba gold </p> <p>12 h à 12 h 55 FF Abdos fesses </p> <p>15 h à 15 h 55 FF Stretching et posture avancé </p>		<p>9 h à 9 h 55 FF Zumba </p>
PM/ SOIRÉE	<p>13 h 30 à 14 h 25 FF Multi tonus </p> <p>15 h à 15 h 55 FF Stretching et posture </p> <p>18 h 15 à 19 h 10 FF Zumba </p>	<p>17 h 20 à 18 h 15 FF Pilates niveau 1 </p> <p>18 h 30 à 19 h 25 FF Yoga actif </p> <p>19 h 35 à 20 h 30 FF Cardio fitness </p>	<p>13 h 30 à 14 h 25 FF Multi tonus </p> <p>15 h à 15 h 55 FF Prendre son pied </p> <p>18 h à 18 h 55 FF Tabata </p>	<p>13 h 30 à 14 h 25 FF Stretching et posture </p>				

Veuillez noter que cette programmation est sujette à changements. Rendez-vous sur

<https://ywcaquebec.qc.ca>

pour les descriptions des cours et pour consulter la version la plus à jour de notre programmation.



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

Partenaires





# AUTOMNE 2024

## BOUGER EN PISCINE

### LÉGENDE

	= NIVEAU DOUX		= MATERNITÉ ET/OU FAMILLE
	= NIVEAU MODÉRÉ		= MIXTE
	= NIVEAU INTENSE	FF	= FORMULE FLEXIBLE

Début des cours : à partir du 9 septembre 2024

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
AM / MIDI	<p>9 h 00 à 9 h 55 FF Aqua jogging</p> <p>10 h 00 à 10 h 55 FF Aquaforme</p> <p>11 h 00 à 11 h 55 FF Aquaforme</p> <p>12 h 00 à 12 h 55 Entraînement supervisé</p>	<p>9 h 00 à 9 h 55 FF Aquaforme</p> <p>10 h 00 à 10 h 55 FF Aqua jogging</p>	<p>9 h 00 à 9 h 55 FF Aquaforme</p> <p>10 h 00 à 10 h 55 FF Aquaforme</p> <p>11 h 00 à 11 h 55 FF Aquamix</p> <p>12 h 00 à 12 h 55 FF correction style de nage</p>	<p>9 h 00 à 9 h 55 FF Aquaforme</p> <p>10 h 00 à 10 h 55 FF Aqua jogging</p> <p>11 h 00 à 11 h 55 FF Aquaforme</p>	<p>9 h 00 à 9 h 55 FF Aqua jogging</p> <p>10 h 00 à 10 h 55 FF Aquaforme</p> <p>12 h 00 à 12 h 55 FF Entraînement supervisé</p>		
PM / SOIRÉE	<p>13 h 30 à 14 h 25 FF Aqua jogging intense</p> <p>14 h 30 à 15 h 25 FF Aquaforme</p> <p>18 h 00 à 18 h 55 FF Aqua jogging</p> <p>19 h 00 à 19 h 55 FF Aquaforme</p>	<p>13 h 40 à 14 h 25 FF Aquapoussette </p> <p>14 h 30 à 15 h 25 FF Aquaforme intense</p> <p>15 h 30 à 16 h 25 FF Aqua jogging</p> <p>18 h 00 à 19 h 55 FF Aquaforme intense</p> <p>19 h 00 à 19 h 55 FF Aqua jogging intense</p>	<p>13 h 30 à 14 h 25 FF Aqua jogging</p> <p>14 h 30 à 15 h 25 FF Aquaforme</p> <p>15 h 30 à 16 h 25 FF Aquaforme</p> <p>18 h 00 à 18 h 55 Entraînement supervisé</p>	<p>13 h 30 à 14 h 25 FF Aquaforme</p> <p>14 h 30 à 15 h 25 FF Aquaforme intense</p> <p>18 h 00 à 18 h 55 FF Aquaforme intense</p> <p>19 h 00 à 19 h 55 FF Aquaforme prénatal</p>	<p>13 h 40 à 14 h 25 FF Aquapoussette </p> <p>14 h 30 à 15 h 25 FF Aquamix</p>		

# AUTOMNE 2024

## APPRENDRE À NAGER

### LÉGENDE

FF = FORMULE FLEXIBLE

Début des cours : à partir du 9 septembre 2024

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
<b>AM / MIDI</b>	12 h 00 à 12 h 55 FF Entraînement supervisé		12 h 00 à 12 h 55 FF correction style de nage		11 h 00 à 11 h 55 Adulte 1  12 h 00 à 12 h 55 FF Entraînement supervisé	9 h 00 à 09 h 30 -Nageur 1 -Préscolaire 1  9 h 00 à 09 h 45 Nageur 3  9 h 35 à 10 h 05 -Nageur 2 -Préscolaire 2  9 h 50 à 10 h 35 Nageur 4  10h 10 à 10 h 40 -Nageur 1 -Préscolaire 3	9 h00 à 09 h 30 -Nageur 1 -Parent-enfant 1 -Préscolaire 1  9 h 35 à 10 h 05 -Nageur 2 -Parent-enfant 2 -Préscolaire 2  10 h 10 à 10 h 40 -Nageur 1 Préscolaire 3 -Parent-enfant 3
<b>PM / SOIRÉE</b>	15 h 30 à 16 h 25 Adulte 1		18 h 00 à 18 h 55 FF Entraînement supervisé  19 h 00 à 19 h 55 Adulte 3	15 h 30 à 16 h 25 Adulte 2	17 h 00 à 17 h 45 Nageur 3 17 h 00 à 17 h 30 -Nageur 1 -Préscolaire 2  17 h 35 à 18 h 05 -Nageur 2 -Préscolaire 3  17 h 50 à 18 h 35 -Nageur 4  18 h 10 à 18 h 40 -Nageur 1 -Préscolaire 4  18 h 40 à 19 h 35 Nageur 7  18 h 45 à 19 h 40 Nageur 8 18 h 45 à 19 h 15 Préscolaire 2  19 h 20 à 19 h 50 Préscolaire 3	10 h 40 à 11 h 25 Nageur 5  10 h 45 à 11 h 15 -Nageur 2 -Préscolaire 4  11 h 20 à 11 h 50 -Nageur 1 -Préscolaire 1  11 h 30 à 12 h 15 Nageur 6  11 h 55 à 12 h 25 -Nageur 2 -Préscolaire 2	10 h 45 à 11 h 30 Nageur 3  10 h 45 à 11 h 15 -Parent - enfant 1 -Préscolaire 1  11 h 20 à 11 h 50 -Préscolaire 2 -Parent-enfant 2  11 h 35 à 12 h 20 Nageur 5  11 h 55 à 12 h 25 -Préscolaire 5 -Parent-enfant 3

# AUTOMNE 2024



## APPRENDRE ET SE DIVERTIR

### LÉGENDE

- = ANGLAIS
- = ESPAGNOL
- = ACTIVITÉS PONCTUELLES
- = MIXTE
- = EN LIGNE
- = MATERNITÉ ET/OU FAMILLE

Début des cours : à partir du 9 septembre 2024

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
AM / MIDI	<p>9 h 00 à 11 h Anglais avancé</p>	<p>9 h 30 à 12 h Espagnol avancé et conversation</p>	<p>9 h 00 à 11 h 30 Espagnol débutant 1</p> <p>9 h 30 à 11 h 30 Anglais débutant 1</p>	<p>9 h 30 à 11 h 30 Espagnol avancé et conversation</p>		<p>10 h 30 à 11 h 45 29 septembre au 27 octobre 10 novembre au 8 décembre Massage pour bébé</p>	<p>13 h à 13 h 55 Explorateurs en mouvements</p>
PM / SOIRÉE	<p>13 h 00 à 15 h Anglais conversation avancé</p> <p>18 h 00 à 20 h 00 Anglais intermédiaire conversation</p> <p>18 h 00 à 20 h Écriture créative: 16 septembre 21 octobre 18 novembre</p>	<p>13 h 10 à 14 h 05 Rééducation pelvienne et périnéale</p> <p>13 h 00 à 15 h Espagnol conversation intermédiaire</p> <p>18 h 00 à 20 h 00 Espagnol débutant 3</p> <p>18 h 00 à 20 h 00 Formation leader et décisionnelles - du 8 octobre au 5 novembre</p>	<p>13 h 00 à 15 h 00 Espagnol intermédiaire 2</p> <p>18 h 00 à 20 h 00 Espagnol intermédiaire 1</p> <p>18 h à 20 h Anglais du travail</p> <p>18 h 00 à 19 h 30 Club de lecture 30 octobre 27 novembre</p>	<p>13 h 00 à 15 h 00 Anglais débutant 2</p> <p>13 h 00 à 15 h 00 Espagnol débutant 2</p> <p>18 h 00 à 18 h 55 Anglais pré intermédiaire</p> <p>18 h 00 à 20 h 00 Espagnol débutant 1</p>	<p>13 h à 15 h Anglais du travail</p> <p>18 h 00 à 19 h 30 Auto-réflexologie des pieds 4 octobre 1 novembre 6 décembre</p>	<p>13 h 30 à 15 h Ricochet: activité culturelle avec les musées 5 octobre</p>	

Partenaires

