



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

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
AM/ MIDI	<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 10 sept. au 29 oct. 4 nov. au 16 déc. </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 15 à 10 h 10 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>9 h 35 à 10 h 30 </p> <p>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 </p> <p>FF Zumba</p> <p>12 h à 12 h 55 FF Yoga prénatal 11 sept. au 23 oct. 30 oct. au 11 déc.</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 </p> <p>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 </p> <p>FF Zumba gold</p> <p>10 h 50 à 11 h 45 FF Danse country</p> <p>12 h 00 à 12 h 55 </p> <p>FF Abdos fesses</p>	<p>8 h 30 à 9 h 25 FF Abdos fesses</p> <p>9 h 00 à 9 h 55 FF Zumba</p> <p>10 h 15 à 11 h 10 FF Zumba toning</p>	<p>9 h 00 à 9 h 55 </p> <p>FF Zumba </p> <p>Danse parent-enfant 3 nov. au 15 déc.</p> <p>9 h 30 à 10 h 25 FF Hatha yoga</p> <p>9 h 50 à 10 h 30 </p> <p>FF Yoga parent-enfant 3 nov. au 15 déc.</p>
PM/ SOIRÉE	<p>13 h 30 à 14 h 25 </p> <p>FF Multi tonus</p> <p>15 h 00 à 15 h 55 </p> <p>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 </p> <p>FF Zumba</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 </p> <p>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 </p> <p>FF Yoga actif</p> <p>19 h 15 à 20 h 10 FF Zumba</p> <p>19 h 35 à 20 h 30 </p> <p>FF Cardio fitness</p>	<p>13 h 30 à 14 h 25 </p> <p>FF Multi tonus</p> <p>17 h 30 à 18 h 25 FF Stretching et posture avancé</p> <p>18 h 00 à 18 h 55 </p> <p>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 </p> <p>FF Danse et éveil 12 sept. au 24 oct. 31 oct. au 11 déc.</p> <p>13 h 30 à 14 h 25 </p> <p>FF Stretching et posture</p> <p>18 h 00 à 18 h 55 FF Zumba</p> <p>19 h 15 à 20 h 10 FF Baladi</p>	<p>15 h 00 à 15 h 55 </p> <p>FF Stretching et posture avancé</p> <p>18 h 30 à 20 h 00 Méditation et bain de gong </p> <p>27 septembre 25 octobre 29 novembre</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 </p> <p>Roller dance 28 septembre 19 octobre 9 novembre 30 novembre</p>	<p>13 h 00 à 13 h 55 Explorateurs en mouvements 27 octobre 24 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

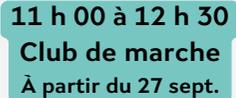
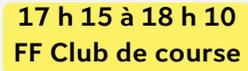


BOUGER EN PLEIN AIR

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					 <p>11 h 00 à 12 h 30 Club de marche À partir du 27 sept.</p>		
PM/ SOIRÉE				 <p>17 h 15 à 18 h 10 FF Club de course</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 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>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
- = NIVEAU MODÉRÉ
- = NIVEAU INTENSE
- = MATERNITÉ ET/OU FAMILLE
- ♂♀ = MIXTE
- 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 18 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>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
<p>12 h 00 à 12 h 55 FF Entraînement supervisé</p> <p>15 h 30 à 16 h 25 - Adulte 1</p>		<p>12 h 00 à 12 h 55 FF Correction style de nage</p> <p>17 h 00 à 17 h 30 - Préscolaire 1 - Préscolaire 3</p> <p>17 h 35 à 18 h 05 - Préscolaire 2 - Préscolaire 3</p> <p>18 h 00 à 18 h 55 FF Entraînement supervisé</p> <p>18 h 10 à 18 h 40 - Préscolaire 1 - Préscolaire 3</p> <p>18 h 45 à 19 h 15 - Préscolaire 2 - Préscolaire 5</p> <p>19 h 00 à 19 h 55 Adulte 3</p> <p>19 h 20 à 19 h 50 - Préscolaire 4 - Nageur 1</p>	<p>15 h 30 à 16 h 25 - Adulte 2</p> <p>17 h 00 à 17 h 30 - Préscolaire 2</p> <p>17 h 35 à 18 h 05 - Préscolaire 2</p> <p>18 h 10 à 18 h 40 - Nageur 1</p> <p>18 h 45 à 19 h 15 - Nageur 2</p> <p>19 h 20 à 19 h 50 - Nageur 1</p>	<p>11 h 00 à 11 h 55 Adulte 1</p> <p>12 h 00 à 12 h 55 FF Entraînement supervisé</p> <p>15 h 30 à 16 h 25 - Adulte 2</p>	<p>9 h 00 à 09 h 30 - Nageur 1 - Préscolaire 1</p> <p>9 h 00 à 09 h 45 - Nageur 3</p> <p>9 h 35 à 10 h 05 - Nageur 2 - Préscolaire 2</p> <p>9 h 50 à 10 h 35 - Nageur 4</p> <p>10 h 10 à 10 h 40 - Nageur 1 - Préscolaire 3</p> <p>10 h 40 à 11 h 25 - Nageur 5</p> <p>10 h 45 à 11 h 15 - Nageur 2 - Préscolaire 4</p> <p>11 h 20 à 11 h 50 - Nageur 1 - Préscolaire 1</p> <p>11 h 30 à 12 h 15 - Nageur 6</p> <p>11 h 55 à 12 h 25 - Nageur 2 - Préscolaire 2</p>	<p>9 h 00 à 09 h 30 - Parent-enfant 1</p> <p>9 h 35 à 10 h 05 - Parent-enfant 2</p> <p>10 h 10 à 10 h 40 - Parent-enfant 3</p> <p>10 h 45 à 11 h 30 - Nageur 3</p> <p>11 h 35 à 12 h 20 - Nageur 5</p>

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 30 à 12 h 00  Anglais avancé</p>	<p>9 h 30 à 12 h  Espagnol avancé et conversation</p>	<p>9 h 30 à 11 h 30  Espagnol débutant 1</p> <p>9 h 30 à 11 h 30  Anglais débutant 1</p>					<p>10 h 40 à 11 h 35  Massage pour bébé 10 nov. au 8 déc.</p>
PM / SOIRÉE	<p>13 h 00 à 15 h  Anglais conversation avancé</p> <p>15 h 30 à 17 h 00  Ouverture sur le web 14 oct. au 11 nov. 18 nov. au 16 déc.</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>4 nov. à 18 h Conférence</p> <p>14 oct. à 18 h Conférence</p>	<p>13 h 00 à 15 h  Espagnol conversation intermédiaire</p>	<p>13 h 00 à 15 h 00  Espagnol intermédiaire 2</p> <p>18 h 00 à 20h 00  Espagnol intermédiaire 1</p> <p>18 h 00 à 19 h 30  Club de lecture 30 octobre 27 novembre</p>	<p>18 h 00 à 20h 00  Espagnol débutant 1</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 9 novembre</p>		

Partenaires

