

# BOUGER

PROGRAMMATION  
SPÉCIALE

**Activités pour tou.te.s**

**Inscription**

**Jeudi 28 novembre 2024 à midi**

Découvrez toute la  
programmation  
sur notre site web!



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

# PROGRAMMATION SPÉCIALE



## ACTIVITÉS POUR TOU.TE.S

16 décembre 2024 au 26 janvier 2025

Semaine du 16 au 22 décembre 2024

### LÉGENDE

- = NIVEAU DOUX
- = NIVEAU MODÉRÉ
- = NIVEAU INTENSE
- = ACTIVITÉS EN SALLE ET EN LIGNE

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
AM/ MIDI			<div style="background-color: #FFEB3B; padding: 2px; margin-bottom: 5px;">10 h 30 à 11 h 25 Conditionnement physique progressif</div> <div style="background-color: #4DB6AC; padding: 2px;">12 h 00 à 12 h 55 Stretching et posture avancé</div>		<div style="background-color: #4DB6AC; padding: 2px;">10 h 30 à 11 h 25 Yin yoga</div>	<div style="background-color: #FF5449; padding: 2px;">9 h 30 à 10 h 25 Zumba</div>	
PM/ SOIRÉE	<div style="background-color: #FFEB3B; padding: 2px; margin-bottom: 5px;">13 h 15 à 14 h 10 Multi tonus <span style="float: right;">📶</span></div> <div style="background-color: #4DB6AC; padding: 2px; margin-bottom: 5px;">14 h 30 à 15 h 25 Stretching et posture <span style="float: right;">📶</span></div> <div style="background-color: #FF5449; padding: 2px;">18 h 00 à 18 h 55 Djamboola <span style="float: right;">📶</span></div>			<div style="background-color: #FF5449; padding: 2px;">18 h 00 à 18 h 55 Zumba</div>			

**Bouger en salle :**  
1 cours pour 15\$, 2 cours pour 25\$, 3 cours pour 33\$ et 11\$ pour chaque cours supplémentaire.

**Bouger en ligne:** 1 cours pour 9\$, 2 cours pour 15\$ et 3 cours pour 21.50\$ et 6.50\$ pour chaque cours supplémentaire.

Notez que la programmation spéciale n'est pas flexible.

# PROGRAMMATION SPÉCIALE



## ACTIVITÉS POUR TOU.TE.S

16 décembre 2024 au 26 janvier 2025

Semaine du 23 au 29 décembre 2024

### LÉGENDE

- = NIVEAU DOUX
- = NIVEAU MODÉRÉ
- = NIVEAU INTENSE
- = ACTIVITÉS EN SALLE ET EN LIGNE

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
<b>AM/ MIDI</b>	<div style="background-color: #4DB6AC; color: white; padding: 2px; margin-bottom: 5px;">9 h 30 à 10 h 25 Flexdanse</div> <div style="background-color: #FFEB3B; color: black; padding: 2px; margin-bottom: 5px;">10 h 35 à 11 h 25 Cardio danse</div> <div style="background-color: #FF5252; color: white; padding: 2px;">12 h 00 à 12 h 25 Djamboola</div>				<div style="background-color: #4DB6AC; color: white; padding: 2px; margin-bottom: 5px;">9 h 15 à 10 h 10 Yin yoga</div> <div style="background-color: #4DB6AC; color: white; padding: 2px; margin-bottom: 5px;">10 h 30 à 11 h 25 Yoga sur chaise</div> <div style="background-color: #FFEB3B; color: black; padding: 2px;">10 h 30 à 11 h 25 Zumba gold</div>	<div style="background-color: #FF5252; color: white; padding: 2px; margin-bottom: 5px;">9 h 30 à 10 h 25 Zumba</div>	<div style="background-color: #FFEB3B; color: black; padding: 2px; margin-bottom: 5px;">9 h 30 à 10 h 25 Hatha yoga</div>
<b>PM/ SOIRÉE</b>	<div style="background-color: #FFEB3B; color: black; padding: 2px; margin-bottom: 5px;">13 h 15 à 14 h 10 Multi tonus</div> <div style="background-color: #4DB6AC; color: white; padding: 2px; margin-bottom: 5px;">14 h 30 à 15 h 25 Stretching et posture</div> <div style="background-color: #FFEB3B; color: black; padding: 2px;">18 h 00 à 18 h 55 Zumba</div>						

**Bouger en salle :**  
1 cours pour 15\$, 2 cours pour 25\$,  
3 cours pour 33\$ et 11\$ pour  
chaque cours supplémentaire.

**Bouger en ligne:** 1 cours pour 9\$, 2  
cours pour 15\$ et 3 cours pour  
21.50\$ et 6.50\$ pour chaque cours  
supplémentaire.

**Notez que la programmation  
spéciale n'est pas flexible.**



# PROGRAMMATION SPÉCIALE



## ACTIVITÉS POUR TOU.TE.S

16 décembre 2024 au 26 janvier 2025

Semaine du 30 décembre 2024 au 5 janvier 2025

### LÉGENDE

- = NIVEAU DOUX
- = NIVEAU MODÉRÉ
- = NIVEAU INTENSE
- = ACTIVITÉS EN SALLE ET EN LIGNE

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
<b>AM/ MIDI</b>	<p>9 h 30 à 10 h 25 <span style="float: right;">📶</span> Cardio danse</p> <p>10 h 35 à 11 h 30 Flexdanse</p> <p>12 h 00 à 12 h 55 <span style="float: right;">📶</span> Abdos fesses</p>				<p>10 h 30 à 11 h 25 <span style="float: right;">📶</span> Yoga sur chaise</p> <p>10 h 30 à 11 h 25 Zumba gold</p> <p>12 h 00 à 12 h 55 Conditionnement physique progressif</p>	<p>9 h 30 à 10 h 25 Zumba</p>	
<b>PM/ SOIRÉE</b>	<p>18 h 00 à 18 h 55 Djamboola</p>				<p>13 h 15 à 14 h 10 <span style="float: right;">📶</span> Stretching et posture avancé</p>		

**Bouger en salle :**  
1 cours pour 15\$, 2 cours pour 25\$, 3 cours pour 33\$ et 11\$ pour chaque cours supplémentaire.

**Bouger en ligne:** 1 cours pour 9\$, 2 cours pour 15\$ et 3 cours pour 21.50\$ et 6.50\$ pour chaque cours supplémentaire.

Notez que la programmation spéciale n'est pas flexible.

# PROGRAMMATION SPÉCIALE

## ACTIVITÉS POUR TOU.TE.S

16 décembre 2024 au 26 janvier 2025

Semaine du 6 au 12 janvier 2025

### LÉGENDE

= NIVEAU DOUX

= NIVEAU MODÉRÉ

= NIVEAU INTENSE

 = ACTIVITÉS EN SALLE ET EN LIGNE

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
AM/ MIDI	<p>9 h 45 à 10 h 40  Flexdanse</p> <p>10 h 50 à 11 h 45  Chaise tonus</p> <p>12 h 00 à 12 h 55 Cardio danse</p>	<p>10 h 30 à 11 h 25 Zumba gold</p> <p>10 h 30 à 11 h 25 Conditionnement physique progressif</p> <p>12 h 00 à 12 h 55  Stretching et posture avancé</p>	<p>9 h 30 à 10 h 25 Cardio danse</p> <p>10 h 35 à 11 h 30 Flexdanse</p> <p>12 h 00 à 12 h 55  Zumba</p>	<p>12 h 00 à 12 h 55  Conditionnement physique progressif</p>	<p>10 h 30 à 11 h 25  Zumba gold</p>	<p>9 h 30 à 10 h 25 Zumba</p>	<p>9 h 30 à 10 h 25 Hatha yoga</p> <p>10 h 50 à 11 h 45 Automassage par balles thérapeutiques</p>
PM/ SOIRÉE	<p>18 h 00 à 18 h 55 Zumba toning</p>	<p>18 h 00 à 18 h 55 Zumba</p>	<p>17 h 00 à 17 h 55  Multi tonus</p> <p>18 h 15 à 19 h 00 Stretching et posture avancé</p>	<p>13 h 15 à 14 h 10  Stretching et posture</p> <p>18 h 00 à 18 h 55 Zumba</p>	<p>17 h 30 à 18 h 25 Abdos fesses</p>		

**Bouger en salle :**  
1 cours pour 15\$, 2 cours pour 25\$,  
3 cours pour 33\$ et 11\$ pour  
chaque cours supplémentaire.

**Bouger en ligne:** 1 cours pour 9\$, 2  
cours pour 15\$ et 3 cours pour  
21.50\$ et 6.50\$ pour chaque cours  
supplémentaire.

Notez que la programmation  
spéciale n'est pas flexible.

Partenaire

# PROGRAMMATION SPÉCIALE



## ACTIVITÉS POUR TOU.TE.S

16 décembre 2024 au 26 janvier 2025

Semaine du 13 au 19 janvier 2025

### LÉGENDE

- = NIVEAU DOUX
- = NIVEAU MODÉRÉ
- = NIVEAU INTENSE
- 📶 = ACTIVITÉS EN SALLE ET EN LIGNE

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
<b>AM/ MIDI</b>	<p>9 h 30 à 10 h 25 Cardio danse</p> <p>10 h 30 à 11 h 25 📶 Flexdanse</p> <p>12 h 00 à 12 h 55 📶 Tabata</p>	<p>10 h 30 à 11 h 25 Conditionnement physique progressif</p> <p>10 h 30 à 11 h 25 Zumba gold</p> <p>12 h 00 à 12 h 55 📶 Stretching et posture avancé</p>	<p>9 h 30 à 10 h 25 📶 Flexdanse</p> <p>10 h 30 à 11 h 25 📶 Cardio danse</p> <p>12 h 00 à 12 h 55 📶 Zumba</p>	<p>12 h 00 à 12 h 55 📶 Multi tonus</p> <p>12 h 00 à 12 h 55 📶 Zumba</p>	<p>10 h 30 à 11 h 25 📶 Zumba gold</p>	<p>9 h 30 à 10 h 25 Zumba</p>	<p>9 h 30 à 10 h 25 Hatha yoga</p>
<b>PM/ SOIRÉE</b>	<p>13 h 15 à 14 h 10 📶 Multi tonus</p> <p>14 h 30 à 15 h 25 Stretching et posture</p> <p>18 h 00 à 18 h 55 Zumba</p>	<p>18 h 00 à 18 h 55 Djamboola</p>		<p>13 h 15 à 14 h 10 📶 Stretching et posture</p> <p>18 h 00 à 18 h 55 Zumba</p>			

**Bouger en salle :**  
1 cours pour 15\$, 2 cours pour 25\$, 3 cours pour 33\$ et 11\$ pour chaque cours supplémentaire.

**Bouger en ligne:** 1 cours pour 9\$, 2 cours pour 15\$ et 3 cours pour 21.50\$ et 6.50\$ pour chaque cours supplémentaire.

**Notez que la programmation spéciale n'est pas flexible.**



# PROGRAMMATION SPÉCIALE



## ACTIVITÉS POUR TOU.TE.S

16 décembre 2024 au 26 janvier 2025

Semaine du 20 au 26 janvier 2025

### LÉGENDE

- = NIVEAU DOUX
- = NIVEAU MODÉRÉ
- = NIVEAU INTENSE
- = ACTIVITÉS EN SALLE ET EN LIGNE

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
<b>AM/ MIDI</b>	<p>9 h 30 à 10 h 25 Cardio danse</p> <p>10 h 30 à 11 h 25 Flexdanse</p> <p>12 h 00 à 12 h 55 Tabata</p>	<p>10 h 30 à 11 h 25 Conditionnement physique progressif</p> <p>10 h 30 à 11 h 25 Zumba gold</p> <p>12 h 00 à 12 h 55 Stretching et posture avancé</p>	<p>9 h 45 à 10 h 40 Flexdanse</p> <p>10 h 50 à 11 h 45 Chaise tonus</p> <p>12 h 00 à 12 h 55 Cardio danse</p> <p>12 h 00 à 12 h 55 Zumba</p>	<p>12 h 00 à 12 h 55 Conditionnement physique progressif</p>	<p>10 h 30 à 11 h 25 Zumba gold</p>	<p>9 h 30 à 10 h 25 Zumba</p>	<p>9 h 30 à 10 h 25 Hatha yoga</p> <p>10 h 50 à 11 h 45 Automassage par balles thérapeutiques</p>
<b>PM/ SOIRÉE</b>	<p>13 h 15 à 14 h 10 Multi tonus</p> <p>14 h 30 à 15 h 25 Stretching et posture</p> <p>18 h 00 à 18 h 55 Danse step</p> <p>18 h 00 à 18 h 55 Abdos fesses</p>	<p>18 h 00 à 18 h 55 Zumba</p>	<p>18 h 00 à 18 h 55 Djamboola</p>	<p>13 h 15 à 14 h 10 Stretching et posture</p> <p>18 h 00 à 18 h 55 Zumba</p>			

**Bouger en salle :**  
1 cours pour 15\$, 2 cours pour 25\$, 3 cours pour 33\$ et 11\$ pour chaque cours supplémentaire.

**Bouger en ligne:** 1 cours pour 9\$, 2 cours pour 15\$ et 3 cours pour 21.50\$ et 6.50\$ pour chaque cours supplémentaire.

**Notez que la programmation spéciale n'est pas flexible.**

