

BOUGER

PROGRAMMATION SPÉCIALE

Activités pour tou.te.s
À la carte // En salle et en ligne

Inscription

Jeudi 28 novembre 2024 à midi

Découvrez toute la
programmation
sur notre site web!



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: #FF5442; 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 📶</div> <div style="background-color: #4DB6AC; padding: 2px; margin-bottom: 5px;">14 h 30 à 15 h 25 Stretching et posture 📶</div> <div style="background-color: #FF5442; padding: 2px;">18 h 00 à 18 h 55 Djamboola 📶</div>			<div style="background-color: #FF5442; 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
AM/ MIDI	<p>9 h 30 à 10 h 25 📶 Flexdanse</p> <p>10 h 35 à 11 h 25 Cardio danse</p> <p>12 h 00 à 12 h 25 📶 Djamboola</p>				<p>9 h 15 à 10 h 10 Yin yoga</p> <p>10 h 30 à 11 h 25 📶 Yoga sur chaise</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>
PM/ SOIRÉE	<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>						

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 5 JANVIER
AM/ MIDI	<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 📶 Abdos fesses</p>				<p>10 h 30 à 11 h 25 📶 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>	<p>10 h 00 à 16 h 00</p> <p>JOURNÉE DÉCOUVERTE</p> <p>Activités gratuites pour tous les goûts</p>
PM/ SOIRÉE	<p>18 h 00 à 18 h 55 Djamboola</p>				<p>13 h 15 à 14 h 10 📶 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>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.

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
AM/ MIDI	<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>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>
PM/ SOIRÉE	<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 Abdos fesses</p>	<p>18 h 00 à 18 h 55 Djamboola</p>	<p>18 h 00 à 18 h 55 Zumba</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	
AM/ MIDI	<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>
PM/ SOIRÉE	<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.**