



BOUGER APPRENDRE SE DIVERTIR

YWCA QUÉBEC - HIVER 2025

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

TOUTES NOS ACTIVITÉS

Préinscription

Mardi 7 janvier 2025 dès midi

Inscription

Jeudi 9 janvier 2025 dès midi

NATATION ENFANTS

Préinscription

Mercredi 22 janvier 2025 dès 18 h

Inscription

Jeudi 23 janvier 2025 dès midi

**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.

HIVER 2025



BOUGER EN SALLE

Début des cours : à partir du 27 janvier 2025

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</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 ⊞ 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 00 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>12 h à 12 h 55 FF Conditionnement physique progressif</p> <p>12 h 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>12 h 00 à 12 h 55 ⊞ 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 ⊞ FF Zumba</p> <p>9 h 30 à 10 h 25 FF Hatha yoga</p> <p>10 h 45 à 11 h 40 FF Automassage avec balles thérapeutiques</p>
PM/ SOIRÉE	<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 35 à 20 h 30 ⊞ FF Pilates niveau 1</p>	<p>17 h 00 à 17 h 55 FF Tai chi intermédiaire</p> <p>18 h 15 à 19 h 10 FF Tai chi débutant</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>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>13 h 30 à 14 h 25 ⊞ 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 ⊞ FF Stretching et posture avancé</p> <p>18 h 30 à 20 h 00 ♂♀ Méditation et bain de gong 28 mars 2025</p>	<p>13 h 00 à 16 h 00 Krav- Maga - autodéfense 22 février 2025 22 mars 2025</p>	<p>13 h 00 à 13 h 55 Explorateurs en mouvements 16 février 2025 16 mars 2025</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.

Partenaires



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



HIVER 2025



BOUGER EN LIGNE

Début des cours : à partir du 27 janvier 2025

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>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>19 h 35 à 20 h 30 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



HIVER 2025



BOUGER EN PISCINE

LÉGENDE

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

Début des cours : à partir du 27 janvier 2025

	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>13 h 40 à 14 h 25 ♂♀ FF Aquapoussette</p> <p>14 h 30 à 15 h 25 FF Aquamix</p>		

HIVER 2025

APPRENDRE À NAGER

Début des cours : à partir du 27 janvier 2025

LÉGENDE

FF = FORMULE FLEXIBLE

COURS DE NATATION POUR ENFANTS

L'horaire sera disponible en ligne à partir du 15 janvier 2025.
Préinscription dès mercredi le 22 janvier à 18 h.

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 Natation Adultes 1</p>		<p>12 h 00 à 12 h 55 FF Correction style de nage</p> <p>18 h 00 à 18 h 55 FF Entraînement supervisé</p> <p>19 h 00 à 19 h 55 Natation - Adultes 3</p>	<p>15 h 30 à 16 h 25 Natation - Adultes 2</p>	<p>11 h 00 à 11 h 55 Natation - Adultes 1</p> <p>12 h 00 à 12 h 55 FF Entraînement supervisé</p> <p>15 h 30 à 16 h 25 Natation - Adultes 2</p>		

HIVER 2025



APPRENDRE ET SE DIVERTIR

Début des cours : à partir du 27 janvier 2025

LÉGENDE

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

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
AM / MIDI		<div style="background-color: #90EE90; padding: 5px; border: 1px solid black;"> 9 h 30 à 11 h 45 Espagnol avancé et conversation </div>	<div style="background-color: #90EE90; padding: 5px; border: 1px solid black;"> 9 h 30 à 11 h 45 Espagnol débutant 2 </div> <div style="background-color: #00BFFF; padding: 5px; border: 1px solid black; margin-top: 5px;"> 9 h 30 à 11 h 45 Anglais débutant 2 </div>				
PM / SOIRÉE	<div style="background-color: #00BFFF; padding: 5px; border: 1px solid black; margin-bottom: 10px;"> 13 h 00 à 15 h 15 Anglais conversation avancé </div> <div style="background-color: #800080; padding: 5px; border: 1px solid black; margin-bottom: 10px;"> 15 h 30 à 17 h 00 Ouverture sur le web 27 janv. au 24 fév. 2025 </div> <div style="background-color: #800080; padding: 5px; border: 1px solid black;"> 18 h 00 à 20 h Écriture créative: 28 janvier 2025 24 février 2025 </div>	<div style="background-color: #90EE90; padding: 5px; border: 1px solid black; margin-bottom: 10px;"> 13 h 00 à 15 h 15 Espagnol conversation intermédiaire </div> <div style="background-color: #800080; padding: 5px; border: 1px solid black;"> 13 h 30 à 14 h 25 Rééducation périnéal et pelvienne 31 mars au 9 juin 2025 </div>	<div style="background-color: #90EE90; padding: 5px; border: 1px solid black; margin-bottom: 10px;"> 13 h 00 à 15 h 15 Espagnol intermédiaire 3 </div> <div style="background-color: #800080; padding: 5px; border: 1px solid black;"> 18 h 00 à 19 h 30 Club de lecture 29 janvier 2025 26 février 2025 </div>	<div style="background-color: #90EE90; padding: 5px; border: 1px solid black; margin-bottom: 10px;"> 18 h 00 à 20 h 15 Espagnol débutant 2 </div> <div style="background-color: #800080; padding: 5px; border: 1px solid black;"> 13 h 30 à 15 h 30 REEL : Pour une retraite épanouie en loisir 13 fév. au 3 avril 2025 </div>	<div style="background-color: #800080; padding: 5px; border: 1px solid black;"> 18 h 00 à 19 h 30 Auto-réflexologie des pieds 7 février 2025 14 mars 2025 </div>		

Partenaire

