

BOUGER APPRENDRE SE DIVERTIR



YWCA QUÉBEC - AUTOMNE 2025

ACTIVITÉS EN SALLE, EN LIGNE ET EN PLEIN AIR

Préinscription

Mardi 12 août dès 7 h

Inscription

Jeudi 14 août dès 7 h

ACTIVITÉS EN PISCINE

Préinscription

Mardi 26 août dès 7 h

Inscription

Jeudi 28 août dès 7 h

YWCAQUEBEC.QC.CA / 581 890-9532



ywcaquebec.qc.ca

Découvrez toute la
programmation
sur notre site web!

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 2025

BOUGER EN SALLE, EN LIGNE ET EN PLEIN AIR

Début des cours : à partir du 8 septembre 2025

LÉGENDE

 = NIVEAU DOUX

 = NIVEAU MODÉRÉ

 = NIVEAU INTENSE

 = MATERNITÉ
ET/OU FAMILLE

FF = FORMULE FLEXIBLE

 = HYBRIDE

 = MIXTE

 = EN PLEIN AIR

	LUNDI	MARDI	MERCREDI 	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
AM/ MIDI	9 h 15 à 10 h 10  FF Yoga postnatal	9 h 15 à 10 h 10  FF Pilates niveau 1	9 h 30 à 10 h 25 FF Pilates niveau 2-3	9 h 45 à 10 h 40 FF Tai chi débutant	9 h 35 à 10 h 30  FF Yoga sur chaise	8 h 30 à 9 h 25 FF Abdos fesses	9 h 00 à 9 h 55 FF Automassage avec balles thérapeutiques
	9 h 40 à 10 h 35  FF Cardio danse	9 h 40 à 10 h 35 FF Rééducation respiratoire	9 h 45 à 10 h 40  FF Flexdanse	10 h 35 à 11 h 30  FF Essentrics	9 h 40 à 10 h 35 FF Zumba gold	9 h 00 à 9 h 55 FF Zumba	9 h 00 à 9 h 55  FF Zumba
	10 h 35 à 11 h 30 FF Pilates niveau 1-2	10 h 15 à 11 h 10 FF Yoga Pilates	9 h 40 à 10 h 35 FF Yoga sur chaise	10 h 50 à 11 h 45 FF Yin yoga	10 h 50 à 11 h 45  FF Zumba gold	10 h 15 à 11 h 10 FF Zumba toning	10 h 05 à 11 h 00 FF Hatha yoga
	10 h 45 à 11 h 40 FF Hatha yoga	10 h 35 à 11 h 40 FF Conditionnement physique progressif	10 h 45 à 11 h 40 FF Essentrics	12 h 00 à 12 h 55 FF Conditionnement physique progressif	12 h 00 à 12 h 55  FF Abdos fesses		
	10 h 50 à 11 h 45  FF Chaise tonus	10 h 50 à 11 h 45 FF Zumba gold	10 h 50 à 11 h 45 FF Cardio danse	12 h 00 à 12 h 55 FF Pilates niveau 1			
	12 h 00 à 12 h 55 FF Flexdanse	12 h 00 à 12 h 55 FF Zumba toning	10 h 50 à 11 h 45 FF Conscience des mouvements doux	12 h 00 à 12 h 55 FF Pilates niveau 2-3			
	12 h 00 à 12 h 55 FF Tabata	12 h 00 à 12 h 55  FF Essentrics	12 h 00 à 12 h 55 FF Ballon tonus				
	12 h 00 à 12 h 55 FF Essentrics		12 h 00 à 12 h 55  FF Zumba				



Partenaires



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



AUTOMNE 2025

BOUGER EN SALLE, EN LIGNE ET EN PLEIN AIR

Début des cours : à partir du 8 septembre 2025

LÉGENDE

 = NIVEAU DOUX

 = NIVEAU MODÉRÉ

 = NIVEAU INTENSE

 = MATERNITÉ
ET/OU FAMILLE

FF = FORMULE FLEXIBLE

 = HYBRIDE

 = MIXTE

 = EN PLEIN AIR

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
PM/ SOIRÉE	13 h 30 à 14 h 25  FF Multi tonus	13 h 30 à 14 h 25 FF Pilates niveau 2-3	13 h 30 à 14 h 25  FF Multi tonus	13 h 30 à 14 h 25  FF Stretching et posture	15 h 00 à 15 h 55  FF Stretching et posture avancé		
	15 h 00 à 15 h 55  FF Stretching et posture	17 h 00 à 17 h 55 FF Tai chi intermédiaire	17 h 30 à 18 h 25 FF Stretching et posture	17 h 30 à 18 h 25  FF Club de course			
	17 h 10 à 18 h 05 FF Danse step	17 h 30 à 18 h 25  FF Musculation essentielle	18 h 00 à 18 h 55  FF Tabata	18 h 00 à 18 h 55 FF Circuits d'entraînement fonctionnel par intervalles			
	18 h 00 à 18 h 55 FF Vinyoga	18 h 10 à 19 h 15 FF Tai chi débutant	19 h 10 à 20 h 05 FF Djamboola fitness	18 h 00 à 18 h 55 FF Zumba			
	18 h 15 à 19 h 10  FF Zumba	18 h 40 à 19 h 35 FF Abdos fesses		18 h 00 à 18 h 55 FF Hatha yoga			
	19 h 10 à 20 h 05 FF TRX	18 h 40 à 19 h 35  FF Yoga actif		19 h 10 à 20 h 05  FF Pilates niveau 1			
	19 h 30 à 20 h 25 FF Flamenco	19 h 20 à 20 h 15 FF Zumba		19 h 10 à 20 h 05 FF Baladi			
		19 h 45 à 20 h 40  FF Cardio fitness					



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

Partenaires



AUTOMNE 2025

BOUGER EN PISCINE (hors natation enfants)

Début des cours : à partir du 8 septembre 2025

LÉGENDE

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

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
AM/ MIDI/	9 h 00 à 9 h 55 FF Aqua jogging 10 h 00 à 10 h 55 FF Aquaforme 11 h 00 à 11 h 55 FF Aquaforme 12 h 00 à 12 h 55 FF Entraînement supervisé 	9 h 00 à 9 h 55 FF Aquaforme 10 h 00 à 10 h 55 FF Aqua jogging	9 h 00 à 9 h 55 FF Aquaforme 10 h 00 à 10 h 55 FF Aquaforme 11 h 00 à 11 h 55 FF Aquamix 12 h 00 à 12 h 55 FF correction de style de nage 	9 h 00 à 9 h 55 FF Aquaforme 10 h 00 à 10 h 55 FF Aqua jogging 11 h 00 à 11 h 55 FF Aquaforme	9 h 00 à 9 h 55 FF Aquacombiné 10 h 00 à 10 h 55 FF Aquaforme 11 h 00 à 11 h 55 Natation Adulte 1  12 h 00 à 12 h 55 FF Entraînement supervisé 		
PM/ SOIRÉE	13 h 30 à 14 h 25 FF Aqua jogging intense 14 h 30 à 15 h 25 FF Aquaforme 15 h 30 à 16 h 25 Natation Adulte 1 18 h 00 à 18 h 55 FF Aquacombiné 19 h 00 à 19 h 55 FF Aquaforme	13 h 40 à 14 h 25 FF Aquapoussette 14 h 30 à 15 h 25 FF Aquaforme intense 15 h 30 à 16 h 25 FF Aquacombiné 17 h 00 à 17 h 55 FF Aquaforme prénatal 18 h 00 à 18 h 55 FF Aquaforme intense 19 h 00 à 19 h 55 FF Aqua jogging intense	13 h 30 à 14 h 25 FF Aqua jogging 14 h 30 à 15 h 25 FF Aquaforme 15 h 30 à 16 h 25 FF Aquaforme 18 h 00 à 18 h 55 FF Entraînement supervisé  19 h 00 à 19 h 55 Natation Adulte 3 	13 h 30 à 14 h 25 FF Aquaforme 14 h 30 à 15 h 25 FF Aquaforme intense 15 h 30 à 16 h 25 Natation Adulte 2  17 h 00 à 17 h 55 FF Aquaforme 18 h 00 à 18 h 55 FF Aquaforme intense 19 h 00 à 19 h 55 FF Aquaforme prénatal	14 h 30 à 15 h 25 FF Aquamix 15 h 30 à 16 h 25 Natation Adulte 2 		



Partenaires



AUTOMNE 2025

APPRENDRE ET SE DIVERTIR

Début des cours : à partir du 8 septembre 2025

LÉGENDE

 = ACTIVITÉS
PONCTUELLES

 = COURS D'ANGLAIS

 = COURS D'ESPAGNOL

 = MATERNITÉ
ET/OU FAMILLE

 = HYBRIDE

 = MIXTE

 = GRATUIT

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
	9 h 00 à 11 h 00   Ensemble pour le plaisir 13 oct. au 15 déc. 9 h 30 à 11 h 30  Anglais avancé 13 h 00 à 15 h 00  Anglais conversation avancé 15 h 30 à 17 h 00  Ouverture sur le web 8 sept. au 6 oct. 18 h 00 à 20 h 00   Écriture créative : 29 septembre 27 octobre 24 novembre 18 h 00 à 19 h 30   Club de lecture : Dates à venir 18 h 00 à 20 h 00  Anglais conversation intermédiaire	9 h 00 à 11 h 00  REEL : Pour une retraite épanouie en loisirs 21 oct. au 16 déc. 9 h 30 à 11 h 30  Anglais débutant 3 9 h 30 à 11 h 30  Espagnol avancé et conversation 12 h 00 à 13 h 00  Anglais conversation intermédiaire avancée 13 h 00 à 15 h 00  Espagnol conversation intermédiaire 13 h 30 à 15 h 30   Participe présent 9 sept. au 11 nov. 14 h 00 à 16 h 00   Autodéfense pour femmes de 55 ans et + 16 sept. au 18 nov. 18 h 00 à 20 h 00  Espagnol débutant 1 18 h 00 à 20 h 00 Mécanique vélo au féminin 9 au 30 septembre * L'activité a lieu à Vélocentrix 18 h 00 à 20 h 00 Formation leaders et décisionnelles 14 oct. au 11 nov.	9 h 30 à 11 h 30  Espagnol intermédiaire 1 13 h 00 à 15 h 00  Espagnol débutant 1 18 h 00 à 18 h 55  Autodéfense pour toutes 17 sept. au 19 nov. 18 h 00 à 20 h 00  Espagnol avancé 1	13 h 00 à 15 h 00  Espagnol conversation intermédiaire avancé 15 h 15 à 17 h 15  Espagnol débutant 2 18 h 00 à 20 h 00  Anglais conversation débutant intermédiaire	10 h 00 à 11 h 30   Club de lecture : Dates à venir 18 h 00 à 19 h 30  Auto-réflexologie des pieds 3 au 31 octobre 18 h 00 à 19 h 30  Yoga danse avec DJ Vendredi 14 novembre	13 h 00 à 14 h 00  Danse contre la violence 4 au 25 octobre	L'heure du thé  Activités 150e  14 h 00 à 15 h 30  14 septembre Inégalité de la femme à travers les âges 12 octobre La pauvreté au féminin 9 novembre L'expérience migrante 14 décembre Handicap invisible



Partenaires

