

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	<p>9 h 40 à 10 h 35 FF Cardio danse</p> <p>10 h 35 à 11 h 30 FF Pilates niveau 1-2</p> <p>10 h 45 à 11 h 40 FF Hatha yoga</p> <p>10 h 50 à 11 h 45 FF Chaise tonus</p> <p>12 h 00 à 12 h 55 FF Flexdanse</p> <p>12 h 00 à 12 h 55 FF Tabata</p> <p>12 h 00 à 12 h 55 FF Essentrics</p>	<p>9 h 15 à 10 h 10 FF Pilates niveau 1</p> <p>9 h 40 à 10 h 35 FF Rééducation respiratoire</p> <p>10 h 15 à 11 h 10 FF Yoga Pilates</p> <p>10 h 35 à 11 h 40 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 Zumba toning</p> <p>12 h 00 à 12 h 55 FF Essentrics</p>	<p>9 h 30 à 10 h 25 FF Pilates niveau 2-3</p> <p>9 h 45 à 10 h 40 FF Flexdanse</p> <p>9 h 40 à 10 h 35 FF Yoga sur chaise</p> <p>10 h 45 à 11 h 40 FF Essentrics</p> <p>10 h 50 à 11 h 45 FF Cardio danse</p> <p>12 h 00 à 12 h 55 FF Ballon tonus</p> <p>12 h 00 à 12 h 55 FF Zumba</p>	<p>9 h 45 à 10 h 40 FF Tai chi débutant</p> <p>10 h 35 à 11 h 30 FF Essentrics</p> <p>10 h 50 à 11 h 45 FF Yin yoga</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 FF Yoga sur chaise</p> <p>9 h 40 à 10 h 35 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>10 h 05 à 11 h 00 FF Hatha yoga</p>



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

Partenaires



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	<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 10 à 18 h 05 FF Danse step</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 10 à 20 h 05 FF TRX</p> <p>19 h 30 à 20 h 25 FF Flamenco</p>	<p>17 h 00 à 17 h 55 FF Tai chi intermédiaire</p> <p>17 h 30 à 18 h 25  FF Musculation essentielle</p> <p>18 h 10 à 19 h 15 FF Tai chi débutant</p> <p>18 h 40 à 19 h 35 FF Abdos fesses</p> <p>18 h 40 à 19 h 35  FF Yoga actif</p> <p>19 h 20 à 20 h 15 FF Zumba</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</p> <p>18 h 00 à 18 h 55  FF Tabata</p> <p>19 h 10 à 20 h 05 FF Djamboola fitness</p>	<p>13 h 30 à 14 h 25  FF Stretching et posture</p> <p>17 h 30 à 18 h 25  FF Club de course</p> <p>18 h 00 à 18 h 55 FF Zumba</p> <p>18 h 00 à 18 h 55 FF Hatha yoga</p> <p>19 h 10 à 20 h 05  FF Pilates niveau 1</p>	<p>15 h 00 à 15 h 55  FF Stretching et posture avancé</p>		



Nos cours d'Essentric's sont reconnus par la Compagnie Essentric's.

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/	<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 FF 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 de 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 Aquacombiné</p> <p>10 h 00 à 10 h 55 FF Aquaforme</p> <p>11 h 00 à 11 h 55 Natation Adulte 1 </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>15 h 30 à 16 h 25 Natation Adulte 1</p> <p>18 h 00 à 18 h 55 FF Aquacombiné</p> <p>19 h 00 à 19 h 55 FF Aquaforme</p>	<p>14 h 30 à 15 h 25 FF Aquaforme intense</p> <p>15 h 30 à 16 h 25 FF Aquacombiné</p> <p>17 h 00 à 17 h 55 FF Aquaforme prénatal</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 FF Entraînement supervisé </p> <p>19 h 00 à 19 h 55 Natation Adulte 3 </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>15 h 30 à 16 h 25 Natation Adulte 2 </p> <p>17 h 00 à 17 h 55 FF Aquaforme</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> <p>15 h 30 à 16 h 25 Natation Adulte 2 </p>	



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



Partenaires

