

# BOUGER APPRENDRE SE DIVERTIR

YWCA QUÉBEC - HIVER 2026



ywcaquebec.qc.ca



Découvrez toute la  
programmation  
sur notre site web!

## ACTIVITÉS EN SALLE, EN LIGNE ET EN PLEIN AIR

### Préinscription

Mardi 16 décembre 2025 dès 7 h

### Inscription

Jeudi 18 décembre 2025 dès 7 h

## ACTIVITÉS EN PISCINE

### Préinscription

Mardi 20 janvier 2026 dès 7 h

### Inscription

Jeudi 22 janvier 2026 dès 7 h

YWCAQUEBEC.QC.CA / 581 890-9532

YWCA  
QUÉBEC

# **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 2026

## BOUGER EN SALLE, EN LIGNE ET EN PLEIN AIR

Début des cours : à partir du 12 janvier 2026

### LÉGENDE

- = NIVEAU DOUX
- = NIVEAU MODÉRÉ
- = NIVEAU INTENSE

- = MATERNITÉ ET/OU FAMILLE
- FF = FORMULE FLEXIBLE
- Wi-Fi = HYBRIDE
- \$ = GRATUIT
- Tree = EN PLEIN AIR

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
AM/ MIDI	<p>9 h 40 à 10 h 35 FF Cardio danse <span style="color: #FFFF00;">Wi-Fi</span></p> <p>10 h 45 à 11 h 40 FF Pilates niveau 1-2 <span style="color: #00AEEF;">Wi-Fi</span></p> <p>10 h 50 à 11 h 45 FF Chaise tonus <span style="color: #00AEEF;">Wi-Fi</span></p> <p>12 h 00 à 12 h 55 FF Flexdanse <span style="color: #00AEEF;">Wi-Fi</span></p> <p>12 h 00 à 12 h 55 FF Essentrics <span style="color: #FFFF00;">Wi-Fi</span></p>	<p>9 h 15 à 10 h 10 FF Pilates niveau 1 <span style="color: #00AEEF;">Wi-Fi</span></p> <p>9 h 40 à 10 h 35 FF Rééducation respiratoire <span style="color: #00AEEF;">Wi-Fi</span></p> <p>10 h 20 à 11 h 15 FF Yoga Pilates <span style="color: #FFFF00;">Wi-Fi</span></p> <p>10 h 35 à 11 h 30 FF Conditionnement physique progressif <span style="color: #FFFF00;">Wi-Fi</span></p> <p>10 h 50 à 11 h 45 FF Zumba gold <span style="color: #00AEEF;">Wi-Fi</span></p> <p>12 h 00 à 12 h 55 FF Zumba toning <span style="color: #00AEEF;">Wi-Fi</span></p> <p>12 h 00 à 12 h 55 FF Essentrics <span style="color: #00AEEF;">Wi-Fi</span></p>	<p>9 h 50 à 10 h 45 FF Pilates niveau 2-3 <span style="color: #00AEEF;">Wi-Fi</span></p> <p>9 h 45 à 10 h 40 FF Flexdanse <span style="color: #00AEEF;">Wi-Fi</span></p> <p>10 h 50 à 11 h 45 FF Essentrics <span style="color: #FFFF00;">Wi-Fi</span></p> <p>10 h 50 à 11 h 45 FF Cardio danse <span style="color: #00AEEF;">Wi-Fi</span></p> <p>12 h 00 à 12 h 55 FF Ballon tonus <span style="color: #00AEEF;">Wi-Fi</span></p> <p>12 h 00 à 12 h 55 FF Zumba <span style="color: #E63935;">Wi-Fi</span></p>	<p>9 h 45 à 10 h 40 FF Tai chi débutant <span style="color: #00AEEF;">Wi-Fi</span></p> <p>10 h 45 à 11 h 40 FF Essentrics <span style="color: #FFFF00;">Wi-Fi</span></p> <p>12 h 00 à 12 h 55 FF Conditionnement physique progressif <span style="color: #FFFF00;">Wi-Fi</span></p> <p>12 h 00 à 12 h 55 FF Pilates niveau 1 <span style="color: #FFFF00;">Wi-Fi</span></p> <p>12 h 00 à 12 h 55 FF Pilates niveau 3-4 <span style="color: #FFFF00;">Wi-Fi</span></p>	<p>9 h 35 à 10 h 30 FF Yoga sur chaise <span style="color: #00AEEF;">Wi-Fi</span></p> <p>9 h 40 à 10 h 35 FF Zumba gold <span style="color: #00AEEF;">Wi-Fi</span></p> <p>10 h 00 à 11 h 30 Club de marche <span style="color: #E63935;">\$</span></p> <p>10 h 50 à 11 h 45 FF Zumba gold <span style="color: #00AEEF;">Wi-Fi</span></p> <p>12 h 00 à 12 h 55 FF Abdos fesses <span style="color: #E63935;">Wi-Fi</span></p>	<p>8 h 30 à 9 h 25 FF Abdos fesses <span style="color: #00AEEF;">Wi-Fi</span></p> <p>9 h 00 à 9 h 55 FF Zumba <span style="color: #00AEEF;">Wi-Fi</span></p> <p>10 h 15 à 11 h 10 FF Zumba toning <span style="color: #00AEEF;">Wi-Fi</span></p> <p>10 h 15 à 11 h 10 FF Essentrics <span style="color: #00AEEF;">Wi-Fi</span></p>	<p>9 h 00 à 9 h 55 FF Zumba <span style="color: #00AEEF;">Wi-Fi</span></p> <p>10 h 05 à 11 h 00 FF Hatha yoga <span style="color: #FFFF00;">Wi-Fi</span></p>



Partenaires



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



# HIVER 2026

## BOUGER EN SALLE, EN LIGNE ET EN PLEIN AIR

Début des cours : à partir du 12 janvier 2026

### LÉGENDE

- = NIVEAU DOUX
- = NIVEAU MODÉRÉ
- = NIVEAU INTENSE

- = MATERNITÉ ET/OU FAMILLE
- FF = FORMULE FLEXIBLE
- Wi-Fi = HYBRIDE
- ♀♂ = MIXTE
- Tree = EN PLEIN AIR
- \$ = GRATUIT

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
PM/ SOIRÉE	<p>13 h 30 à 14 h 25 FF Multi tonus <span style="color: #FFD900;">Wi-Fi</span></p> <p>15 h 00 à 15 h 55 FF Stretching et posture <span style="color: #00AEEF;">Wi-Fi</span></p> <p>17 h 10 à 18 h 05 FF Danse step</p> <p>18 h 15 à 19 h 10 FF Zumba <span style="color: #00AEEF;">Wi-Fi</span></p> <p>19 h 10 à 20 h 05 FF TRX</p> <p>19 h 30 à 20 h 25 FF Flamenco <span style="color: #FFD900;">Wi-Fi</span></p>	<p>17 h 00 à 17 h 55 FF Tai chi intermédiaire <span style="color: #00AEEF;">Wi-Fi</span></p> <p>17 h 30 à 18 h 25 FF Musculation essentielle <span style="color: #00AEEF;">Wi-Fi</span></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 <span style="color: #00AEEF;">Wi-Fi</span></p> <p>18 h 40 à 19 h 35 FF Yoga actif <span style="color: #00AEEF;">Wi-Fi</span></p> <p>19 h 20 à 20 h 15 FF Zumba <span style="color: #FFD900;">Wi-Fi</span></p>	<p>13 h 30 à 14 h 25 FF Multi tonus <span style="color: #FFD900;">Wi-Fi</span></p> <p>17 h 30 à 18 h 25 FF Stretching et posture <span style="color: #00AEEF;">Wi-Fi</span></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 <span style="color: #00AEEF;">Wi-Fi</span></p> <p>18 h 00 à 18 h 55 FF Zumba</p> <p>18 h 00 à 18 h 55 FF Hatha yoga <span style="color: #00AEEF;">Wi-Fi</span></p> <p>19 h 10 à 20 h 05 FF Pilates niveau 1 <span style="color: #FFD900;">Wi-Fi</span></p>	<p>15 h 00 à 15 h 55 FF Stretching et posture avancé <span style="color: #00AEEF;">Wi-Fi</span></p> <p>18 h 00 à 19 h 30 Yoga danse avec DJ Vendredi 13 mars <span style="color: #E64A19;">♀♂ \$</span></p>		



Partenaires



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



# HIVER 2026

## APPRENDRE ET SE DIVERTIR

Début des cours : à partir du 12 janvier 2026

### LÉGENDE

= ACTIVITÉS PONCTUELLES

= COURS D'ANGLAIS

= COURS D'ESPAGNOL

= MATERNITÉ ET/OU FAMILLE

= HYBRIDE

= MIXTE

= GRATUIT

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
AM/ MIDI	<p>9 h 30 à 11 h 30 ♂♀ Anglais avancé 12 janv. au 30 mars</p> <p>9 h 30 à 11 h 30 ♂♀ Anglais avancé 6 avr. au 22 juin</p>	<p>9 h 30 à 11 h 30 ♂♀ Anglais pré intermédiaire 13 janv. au 31 mars</p> <p>9 h 30 à 11 h 30 ♂♀ Anglais intermédiaire 7 avr. au 23 juin</p> <p>9 h 30 à 11 h 30 ♂♀ Espagnol avancé et conversation 13 janv. au 31 mars</p> <p>9 h 30 à 11 h 30 ♂♀ Espagnol avancé et conversation 7 avr. au 23 juin</p>	<p>9 h 30 à 11 h 30 ♂♀ Espagnol intermédiaire 2 14 janv. au 1er avr.</p> <p>9 h 30 à 11 h 30 ♂♀ Espagnol intermédiaire 3 8 avr. au 24 juin</p>		<p>10 h 00 à 11 h 30 ♂♀ Club de lecture : 23 janvier 20 février 20 mars 24 avril 22 mai</p>	<p>10 h 00 à 11 h 00 ♂♀ Matinée jeunesse 7 février 14 mars 11 avril</p> <p>10 h 00 à 12 h 00 ♂♀ Mémoire vive - Gardez l'esprit vif et alerte!</p>	

YWCA  
QUÉBEC

Partenaires



# HIVER 2026

## APPRENDRE ET SE DIVERTIR

Début des cours : à partir du 12 janvier 2026

### LÉGENDE

= ACTIVITÉS PONCTUELLES

= MATERNITÉ ET/OU FAMILLE

= COURS D'ANGLAIS

= HYBRIDE

= COURS D'ESPAGNOL

= MIXTE

= GRATUIT

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
PM/ SOIRÉE	<p>18 h 00 à 20 h 00 Écriture créative : 27 janv. 25 février 24 mars</p> <p>18 h 00 à 19 h 30 Club de lecture : 2 février 2 mars 6 avril 4 mai 1 juin</p>	<p>13 h 00 à 15 h 00 Espagnol conversation intermédiaire 13 janv. au 31 mars</p> <p>13 h 00 à 15 h 00 Espagnol conversation intermédiaire 7 avr. au 23 juin</p> <p>14 h 00 à 16 h 00 Autodéfense pour femmes de 55 ans et + 10 mars au 12 mai</p> <p>18 h 00 à 20 h 00 Espagnol débutant 3 7 avr. au 23 juin</p> <p>18 h 00 à 20 h 00 Formation leaders et décisionnelles 3 au 31 mars</p> <p>18 h 30 à 20 h 30 REEL : Pour une retraite épanouie en loisirs 12 janv. au 3 mars</p>	<p>13 h 00 à 15 h 00 Espagnol débutant 2 14 janv. au 1 avr.</p> <p>13 h 00 à 15 h 00 Espagnol débutant 3 8 avr. au 24 juin</p> <p>18 h 00 à 18 h 55 Autodéfense pour toutes 21 janv. au 25 mars</p> <p>18 h 00 à 20 h 00 Espagnol débutant 1 8 avr. au 24 juin</p> <p>18 h 00 à 20 h 00 Espagnol débutant 1 14 janv. au 1 avr.</p>	<p>13 h 00 à 15 h 00 Espagnol conversation intermédiaire avancé 15 janv. au 2 avr.</p> <p>13 h 00 à 15 h 00 Espagnol conversation intermédiaire avancé 9 avr. au 25 juin</p> <p>15 h 15 à 17 h 15 Espagnol débutant 1 15 janv. au 2 avr.</p> <p>15 h 15 à 17 h 15 Espagnol débutant 2 9 avr. au 25 juin</p> <p>18 h 00 à 20 h 00 Anglais conversation débutant intermédiaire 15 janvier au 2 avril</p> <p>18 h 00 à 20 h 00 Anglais conversation débutant intermédiaire 9 avril au 25 juin</p>	<p>18 h 00 à 19 h 30 Auto-réflexologie des pieds 6 févr. au 6 mars</p> <p>18 h 00 à 19 h 30 Yoga danse avec DJ Vendredi 13 mars</p>		

YWCA  
QUÉBEC

Partenaires



# HIVER 2026

## BOUGER EN PISCINE (hors natation enfants)

Début des cours : à partir du 2 février 2026

### LÉGENDE

- = NIVEAU DOUX
- = NIVEAU MODÉRÉ
- = NIVEAU INTENSE

- = MATERNITÉ ET/OU FAMILLE
- FF = FORMULE FLEXIBLE
- ♀♂ = MIXTE

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
AM/ MIDI/	<div style="background-color: #FFFF00; border: 1px solid black; padding: 2px 4px; display: inline-block;">9 h 00 à 9 h 55 FF Aquajogging</div> <div style="background-color: #FFFF00; border: 1px solid black; padding: 2px 4px; display: inline-block;">10 h 00 à 10 h 55 FF Aquaforme</div> <div style="background-color: #FFFF00; border: 1px solid black; padding: 2px 4px; display: inline-block;">11 h 00 à 11 h 55 FF Aquaforme</div> <div style="background-color: #FFFF00; border: 1px solid black; padding: 2px 4px; display: inline-block;">12 h 00 à 12 h 55 FF Entraînement supervisé <span style="font-size: 2em;">♀♂</span></div>	<div style="background-color: #FFFF00; border: 1px solid black; padding: 2px 4px; display: inline-block;">9 h 00 à 9 h 55 FF Aquaforme</div> <div style="background-color: #FFFF00; border: 1px solid black; padding: 2px 4px; display: inline-block;">10 h 00 à 10 h 55 FF Aquajogging</div>	<div style="background-color: #FFFF00; border: 1px solid black; padding: 2px 4px; display: inline-block;">9 h 00 à 9 h 55 FF Aquaforme</div> <div style="background-color: #FFFF00; border: 1px solid black; padding: 2px 4px; display: inline-block;">10 h 00 à 10 h 55 FF Aquaforme</div> <div style="background-color: #FFFF00; border: 1px solid black; padding: 2px 4px; display: inline-block;">11 h 00 à 11 h 55 FF Aquamix</div> <div style="background-color: #FFFF00; border: 1px solid black; padding: 2px 4px; display: inline-block;">12 h 00 à 12 h 55 FF correction de style de nage <span style="font-size: 2em;">♀♂</span></div>	<div style="background-color: #FFFF00; border: 1px solid black; padding: 2px 4px; display: inline-block;">9 h 00 à 9 h 55 FF Aquaforme</div> <div style="background-color: #FFFF00; border: 1px solid black; padding: 2px 4px; display: inline-block;">10 h 00 à 10 h 55 FF Aquajogging</div> <div style="background-color: #FFFF00; border: 1px solid black; padding: 2px 4px; display: inline-block;">11 h 00 à 11 h 55 FF Aquaforme</div>	<div style="background-color: #FFFF00; border: 1px solid black; padding: 2px 4px; display: inline-block;">9 h 00 à 9 h 55 FF Aquacombiné</div> <div style="background-color: #FFFF00; border: 1px solid black; padding: 2px 4px; display: inline-block;">10 h 00 à 10 h 55 FF Aquaforme</div> <div style="background-color: #FFFF00; border: 1px solid black; padding: 2px 4px; display: inline-block;">11 h 00 à 11 h 55 Natation Adulte 1 <span style="font-size: 2em;">♀♂</span></div> <div style="background-color: #FFFF00; border: 1px solid black; padding: 2px 4px; display: inline-block;">12 h 00 à 12 h 55 FF Entraînement supervisé <span style="font-size: 2em;">♀♂</span></div>		
PM/ SOIRÉE	<div style="background-color: #FF6347; border: 1px solid black; padding: 2px 4px; display: inline-block;">13 h 30 à 14 h 25 FF Aquajogging intense</div> <div style="background-color: #FFFF00; border: 1px solid black; padding: 2px 4px; display: inline-block;">14 h 30 à 15 h 25 FF Aquaforme</div> <div style="background-color: #FFFF00; border: 1px solid black; padding: 2px 4px; display: inline-block;">15 h 30 à 16 h 25 Natation Adulte 1</div> <div style="background-color: #FFFF00; border: 1px solid black; padding: 2px 4px; display: inline-block;">18 h 00 à 18 h 55 FF Aquacombiné</div> <div style="background-color: #FFFF00; border: 1px solid black; padding: 2px 4px; display: inline-block;">19 h 00 à 19 h 55 FF Aquaforme</div>	<div style="background-color: #E91E63; border: 1px solid black; padding: 2px 4px; display: inline-block;">13 h 40 à 14 h 25 FF Aquapoussette</div> <div style="background-color: #FF6347; border: 1px solid black; padding: 2px 4px; display: inline-block;">14 h 30 à 15h 25 FF Aquaforme intense</div> <div style="background-color: #FFFF00; border: 1px solid black; padding: 2px 4px; display: inline-block;">15 h 30 à 16 h 25 FF Aquacombiné</div> <div style="background-color: #E91E63; border: 1px solid black; padding: 2px 4px; display: inline-block;">17 h 00 à 17 h 55 FF Aquaforme prénatal</div> <div style="background-color: #FF6347; border: 1px solid black; padding: 2px 4px; display: inline-block;">18 h 00 à 18 h 55 FF Aquaforme intense</div> <div style="background-color: #E91E63; border: 1px solid black; padding: 2px 4px; display: inline-block;">19 h 00 à 19 h 55 FF Aquajogging intense</div>	<div style="background-color: #FFFF00; border: 1px solid black; padding: 2px 4px; display: inline-block;">13 h 30 à 14 h 25 FF Aquajogging</div> <div style="background-color: #FFFF00; border: 1px solid black; padding: 2px 4px; display: inline-block;">14 h 30 à 15 h 25 FF Aquaforme</div> <div style="background-color: #FFFF00; border: 1px solid black; padding: 2px 4px; display: inline-block;">15 h 30 à 16 h 25 FF Aquaforme</div> <div style="background-color: #FFFF00; border: 1px solid black; padding: 2px 4px; display: inline-block;">18 h 00 à 18 h 55 FF Entraînement supervisé <span style="font-size: 2em;">♀♂</span></div> <div style="background-color: #FFFF00; border: 1px solid black; padding: 2px 4px; display: inline-block;">19 h 00 à 19 h 55 Natation Adulte 3 <span style="font-size: 2em;">♀♂</span></div>	<div style="background-color: #FF6347; border: 1px solid black; padding: 2px 4px; display: inline-block;">13 h 30 à 14 h 25 FF Aquaforme</div> <div style="background-color: #FF6347; border: 1px solid black; padding: 2px 4px; display: inline-block;">14 h 30 à 15 h 25 FF Aquaforme intense</div> <div style="background-color: #E91E63; border: 1px solid black; padding: 2px 4px; display: inline-block;">15 h 30 à 16 h 25 Natation Adulte 2 <span style="font-size: 2em;">♀♂</span></div> <div style="background-color: #FFFF00; border: 1px solid black; padding: 2px 4px; display: inline-block;">17 h 00 à 17 h 55 FF Aquaforme</div> <div style="background-color: #FF6347; border: 1px solid black; padding: 2px 4px; display: inline-block;">18 h 00 à 18 h 55 FF Aquaforme intense</div> <div style="background-color: #E91E63; border: 1px solid black; padding: 2px 4px; display: inline-block;">19 h 00 à 19 h 55 FF Aquaforme prénatal</div>			



Partenaires

