

BOUGER APPRENDRE SE DIVERTIR

YWCA QUÉBEC - HIVER 2026

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



ywcaquebec.qc.ca

Découvrez toute la
programmation
sur notre site web!

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

 = HYBRIDE

 = GRATUIT

 = EN PLEIN AIR

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
AM/ MIDI	<div>9 h 40 à 10 h 35  FF Cardio danse</div> <div>10 h 45 à 11 h 40 FF Pilates niveau 1-2</div> <div>10 h 50 à 11 h 45  FF Chaise tonus</div> <div>12 h 00 à 12 h 55 FF Flexdanse</div> <div>12 h 00 à 12 h 55 FF Essentrics</div>	<div>9 h 15 à 10 h 10  FF Pilates niveau 1</div> <div>9 h 40 à 10 h 35 FF Rééducation respiratoire</div> <div>10 h 20 à 11 h 15 FF Yoga Pilates</div> <div>10 h 35 à 11 h 30 FF Conditionnement physique progressif</div> <div>10 h 50 à 11 h 45 FF Zumba gold</div> <div>12 h 00 à 12 h 55 FF Zumba toning</div> <div>12 h 00 à 12 h 55  FF Essentrics</div>	<div>9 h 50 à 10 h 45 FF Pilates niveau 2-3</div> <div>9 h 45 à 10 h 40  FF Flexdanse</div> <div>10 h 50 à 11 h 45 FF Essentrics</div> <div>10 h 50 à 11 h 45 FF Cardio danse</div> <div>12 h 00 à 12 h 55 FF Ballon tonus</div> <div>12 h 00 à 12 h 55  FF Zumba</div>	<div>9 h 45 à 10 h 40 FF Tai chi débutant</div> <div>10 h 45 à 11 h 40  FF Essentrics</div> <div>12 h 00 à 12 h 55 FF Conditionnement physique progressif</div> <div>12 h 00 à 12 h 55 FF Pilates niveau 1</div> <div>12 h 00 à 12 h 55 FF Pilates niveau 3-4</div>	<div>9 h 35 à 10 h 30  FF Yoga sur chaise</div> <div>9 h 40 à 10 h 35 FF Zumba gold</div> <div>10 h 00 à 11 h 30  Club de marche</div> <div>10 h 50 à 11 h 45  FF Zumba gold</div> <div>12 h 00 à 12 h 55  FF Abdos fesses</div>	<div>8 h 30 à 9 h 25 FF Abdos fesses</div> <div>9 h 00 à 9 h 55 FF Zumba</div> <div>10 h 15 à 11 h 10 FF Zumba toning</div> <div>10 h 15 à 11 h 10 FF Essentrics</div>	<div>9 h 00 à 9 h 55  FF Zumba</div> <div>10 h 05 à 11 h 00 FF Hatha yoga</div>



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

Partenaires



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
-  = FORMULE FLEXIBLE
-  = HYBRIDE
-  = MIXTE
-  = EN PLEIN AIR
-  = GRATUIT

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
PM/ SOIRÉE	<div>13 h 30 à 14 h 25 FF Multi tonus </div> <div>15 h 00 à 15 h 55 FF Stretching et posture </div> <div>17 h 10 à 18 h 05 FF Danse step</div> <div>18 h 15 à 19 h 10 FF Zumba </div> <div>19 h 10 à 20 h 05 FF TRX</div> <div>19 h 30 à 20 h 25 FF Flamenco</div>	<div>17 h 00 à 17 h 55 FF Tai chi intermédiaire</div> <div>17 h 30 à 18 h 25 FF Musculation essentielle </div> <div>18 h 10 à 19 h 15 FF Tai chi débutant</div> <div>18 h 40 à 19 h 35 FF Abdos fesses</div> <div>18 h 40 à 19 h 35 FF Yoga actif </div> <div>19 h 20 à 20 h 15 FF Zumba</div>	<div>13 h 30 à 14 h 25 FF Multi tonus </div> <div>17 h 30 à 18 h 25 FF Stretching et posture</div> <div>18 h 00 à 18 h 55 FF Tabata </div> <div>19 h 10 à 20 h 05 FF Djamboola fitness</div>	<div>13 h 30 à 14 h 25 FF Stretching et posture </div> <div>18 h 00 à 18 h 55 FF Zumba</div> <div>18 h 00 à 18 h 55 FF Hatha yoga</div> <div>19 h 10 à 20 h 05 FF Pilates niveau 1 </div>	<div>15 h 00 à 15 h 55 FF Stretching et posture avancé </div> <div>18 h 00 à 19 h 30 Yoga danse avec DJ Vendredi 13 mars  </div>		

YWCA
QUÉBEC



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

Partenaires



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	<div>9 h 30 à 11 h 30  Anglais avancé 12 janv. au 30 mars</div> <div>9 h 30 à 11 h 30  Anglais avancé 6 avr. au 22 juin</div>	<div>9 h 30 à 11 h 30  Anglais pré intermédiaire 13 janv. au 31 mars</div> <div>9 h 30 à 11 h 30  Anglais intermédiaire 7 avr. au 23 juin</div> <div>9 h 30 à 11 h 30  Espagnol avancé et conversation 13 janv. au 31 mars</div> <div>9 h 30 à 11 h 30  Espagnol avancé et conversation 7 avr. au 23 juin</div>	<div>9 h 30 à 11 h 30  Espagnol intermédiaire 2 14 janv. au 1er avr.</div> <div>9 h 30 à 11 h 30  Espagnol intermédiaire 3 8 avr. au 24 juin</div>		<div>10 h 00 à 11 h 30  Club de lecture :  23 janvier 20 février 20 mars 24 avril 22 mai</div>	<div>10 h 00 à 11 h 00  Matinée jeunesse 7 février 14 mars 11 avril</div> <div>10 h 00 à 12 h 00 Mémoire vive - Gardez l'esprit vif et alerte!</div>	<div>14 h 00 à 15 h 30  L'HEURE DU THÉ  Activité 150e</div> <div>11 janvier : L'éducation financière</div> <div>8 février : Être parent ou pas</div>

YWCA
QUÉBEC

Partenaires

VILLE DE
QUÉBEC



YWCA
QUÉBEC

Partenaires



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



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>9 h 00 à 9 h 55 FF Aqua jogging</div> <div>10 h 00 à 10 h 55 FF Aquaforme</div> <div>11 h 00 à 11 h 55 FF Aquaforme</div> <div>12 h 00 à 12 h 55 FF Entraînement supervisé </div>	<div>9 h 00 à 9 h 55 FF Aquaforme</div> <div>10 h 00 à 10 h 55 FF Aqua jogging</div>	<div>9 h 00 à 9 h 55 FF Aquaforme</div> <div>10 h 00 à 10 h 55 FF Aquaforme</div> <div>11 h 00 à 11 h 55 FF Aquamix</div> <div>12 h 00 à 12 h 55 FF correction de style de nage </div>	<div>9 h 00 à 9 h 55 FF Aquaforme</div> <div>10 h 00 à 10 h 55 FF Aqua jogging</div> <div>11 h 00 à 11 h 55 FF Aquaforme</div>	<div>9 h 00 à 9 h 55 FF Aquacombiné</div> <div>10 h 00 à 10 h 55 FF Aquaforme</div> <div>11 h 00 à 11 h 55 Natation Adulte 1 </div> <div>12 h 00 à 12 h 55 FF Entraînement supervisé </div>		
PM/ SOIRÉE	<div>13 h 30 à 14 h 25 FF Aqua jogging intense</div> <div>14 h 30 à 15 h 25 FF Aquaforme</div> <div>15 h 30 à 16 h 25 Natation Adulte 1</div> <div>18 h 00 à 18 h 55 FF Aquacombiné</div> <div>19 h 00 à 19 h 55 FF Aquaforme</div>	<div>13 h 40 à 14 h 25 FF Aquapoussette</div> <div>14 h 30 à 15 h 25 FF Aquaforme intense</div> <div>15 h 30 à 16 h 25 FF Aquacombiné</div> <div>17 h 00 à 17 h 55 FF Aquaforme prénatal</div> <div>18 h 00 à 18 h 55 FF Aquaforme intense</div> <div>19 h 00 à 19 h 55 FF Aqua jogging intense</div>	<div>13 h 30 à 14 h 25 FF Aqua jogging</div> <div>14 h 30 à 15 h 25 FF Aquaforme</div> <div>15 h 30 à 16 h 25 FF Aquaforme</div> <div>18 h 00 à 18 h 55 FF Entraînement supervisé </div> <div>19 h 00 à 19 h 55 Natation Adulte 3 </div>	<div>13 h 30 à 14 h 25 FF Aquaforme</div> <div>14 h 30 à 15 h 25 FF Aquaforme intense</div> <div>15 h 30 à 16 h 25 Natation Adulte 2 </div> <div>17 h 00 à 17 h 55 FF Aquaforme</div> <div>18 h 00 à 18 h 55 FF Aquaforme intense</div> <div>19 h 00 à 19 h 55 FF Aquaforme prénatal</div>	<div>13 h 40 à 14 h 25 FF Aquapoussette</div> <div>14 h 30 à 15 h 25 FF Aquamix</div> <div>15 h 30 à 16 h 25 Natation Adulte 2 </div>		



Partenaires

