

# BOUGER APPRENDRE SE DIVERTIR

**YWCA QUÉBEC - PRINTEMPS-ÉTÉ 2026**

## **ACTIVITÉS EN SALLE ET EN LIGNE**

### **Préinscription**

Mardi 7 avril 2026 dès 7 h

### **Inscription**

Mercredi 8 avril 2026 dès 7 h

## **ACTIVITÉS EN PISCINE**

### **Préinscription**

Mardi 21 avril 2026 dès 7 h

### **Inscription**

Jeudi 22 avril 2026 dès 7 h

**YWCAQUEBEC.QC.CA / 581 890-9532**



[ywcaquebec.qc.ca](http://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.**

# PRINTEMPS-ÉTÉ 2026

## BOUGER EN SALLE ET EN LIGNE

Début des cours : à partir du 4 mai 2026

### LÉGENDE

- = NIVEAU DOUX
- = NIVEAU MODÉRÉ
- = NIVEAU INTENSE
- = MATERNITÉ ET/OU FAMILLE
- FF = FORMULE FLEXIBLE
- Wi-Fi = HYBRIDE
- \$ = GRATUIT
- 🌳 = EN PLEIN AIR

|             | LUNDI   | MARDI   | MERCREDI   | JEUDI  | VENDREDI   | SAMEDI  | DIMANCHE  |
|-------------|---|---|--|--|--|---|---|
| AM/<br>MIDI | <p>9 h 40 à 10 h 35 <span style="float: right;">Wi-Fi</span><br/>14 séances<br/>FF Cardio danse</p> <p>10 h 45 à 11 h 40<br/>4 séances<br/>FF Pilates niveau 1-2</p> <p>10 h 50 à 11 h 45 <span style="float: right;">Wi-Fi</span><br/>14 séances<br/>FF Chaise tonus</p> <p>12 h 00 à 12 h 55<br/>14 séances<br/>FF Flexdanse</p> <p>12 h 00 à 12 h 55<br/>4 séances<br/>FF Essentrics</p> | <p>9 h 15 à 10 h 10 <span style="float: right;">Wi-Fi</span><br/>14 séances<br/>FF Pilates niveau 1</p> <p>9 h 40 à 10 h 35<br/>6 séances<br/>FF Rééducation respiratoire</p> <p>10 h 20 à 11 h 15<br/>14 séances<br/>FF Yoga Pilates</p> <p>10 h 35 à 11 h 30<br/>14 séances<br/>FF Conditionnement physique progressif</p> <p>10 h 50 à 11 h 45<br/>14 séances<br/>FF Zumba gold</p> <p>12 h 00 à 12 h 55<br/>8 séances<br/>FF Zumba toning</p> <p>12 h 00 à 12 h 55 <span style="float: right;">Wi-Fi</span><br/>4 séances<br/>FF Essentrics</p> | <p>9 h 50 à 10 h 45<br/>4 séances<br/>FF Pilates niveau 2-3</p> <p>9 h 45 à 10 h 40 <span style="float: right;">Wi-Fi</span><br/>14 séances<br/>FF Flexdanse</p> <p>10 h 50 à 11 h 45<br/>4 séances<br/>FF Essentrics</p> <p>10 h 50 à 11 h 45<br/>14 séances<br/>FF Cardio danse</p> <p>12 h 00 à 12 h 55 <span style="float: right;">Wi-Fi</span><br/>8 séances<br/>FF Zumba</p> | <p>9 h 45 à 10 h 40<br/>7 séances<br/>FF Tai chi<br/>débutant -intermédiaire</p> <p>10 h 45 à 11 h 40 <span style="float: right;">Wi-Fi</span><br/>4 séances<br/>FF Essentrics</p> <p>12 h 00 à 12 h 55<br/>14 séances<br/>FF Conditionnement physique progressif</p> <p>12 h 00 à 12 h 55<br/>14 séances<br/>FF Pilates niveau 1</p> <p>12 h 00 à 12 h 55<br/>4 séances<br/>FF Pilates niveau 3-4</p> | <p>9 h 35 à 10 h 30 <span style="float: right;">Wi-Fi</span><br/>6 séances<br/>FF Yoga sur chaise</p> <p>9 h 40 à 10 h 35<br/>8 séances<br/>FF Zumba gold</p> <p>10 h 00 à 11 h 30 <span style="float: right;">🌳</span><br/>12 séances <span style="float: right;">\$</span><br/>Club de marche</p> <p>10 h 50 à 11 h 45 <span style="float: right;">Wi-Fi</span><br/>14 séances<br/>FF Zumba gold</p> <p>12 h 00 à 12 h 55 <span style="float: right;">Wi-Fi</span><br/>5 séances<br/>FF Abdos fesses</p> | <p>8 h 30 à 9 h 25<br/>7 séances<br/>FF Abdos fesses</p> <p>9 h 00 à 9 h 55<br/>14 séances<br/>FF Zumba</p> <p>10 h 15 à 11 h 10<br/>14 séances<br/>FF Zumba toning</p> <p>10 h 15 à 11 h 10<br/>14 séances<br/>FF Essentrics</p> | <p>9 h 00 à 9 h 55 <span style="float: right;">Wi-Fi</span><br/>8 séances<br/>FF Zumba</p> <p>10 h 05 à 11 h 00<br/>7 séances<br/>FF Hatha yoga</p> |



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

Partenaires



# PRINTEMPS-ÉTÉ 2026

## BOUGER EN SALLE ET EN LIGNE

Début des cours : à partir du 4 mai 2026

### LÉGENDE

 = NIVEAU DOUX

 = NIVEAU MODÉRÉ

 = NIVEAU INTENSE

 = MATERNITÉ ET/OU FAMILLE











FF = FORMULE FLEXIBLE

 = HYBRIDE

 = MIXTE

 = EN PLEIN AIR

 = GRATUIT

|               | LUNDI   | MARDI   | MERCREDI   | JEUDI   | VENDREDI  | SAMEDI | DIMANCHE |
|---------------|---|---|--|---|---|--------|----------|
| PM/<br>SOIRÉE | <p><b>13 h 30 à 14 h 25</b>  <br/> 14 séances<br/> FF Multi tonus</p> <p><b>15 h 00 à 15 h 55</b>  <br/> 14 séances<br/> FF Stretching et posture</p> <p><b>17 h 10 à 18 h 05</b> <br/> 12 séances<br/> FF Danse step</p> <p><b>18 h 15 à 19 h 10</b>  <br/> 14 séances<br/> FF Zumba</p> <p><b>19 h 10 à 20 h 05</b> <br/> 6 séances<br/> FF TRX</p> <p><b>19 h 30 à 20 h 25</b> <br/> 7 séances<br/> FF Flamenco</p> | <p><b>17 h 00 à 17 h 55</b> <br/> 7 séances<br/> FF Tai chi avancé</p> <p><b>17 h 30 à 18 h 25</b>  <br/> 6 séances<br/> FF Musculation essentielle</p> <p><b>18 h 10 à 19 h 05</b> <br/> 7 séances<br/> FF Tai chi débutant - intermédiaire</p> <p><b>18 h 40 à 19 h 35</b> <br/> 6 séances<br/> FF Abdos fesses</p> <p><b>18 h 40 à 19 h 35</b>  <br/> 13 séances<br/> FF Yoga actif</p> <p><b>19 h 20 à 20 h 15</b> <br/> 14 séances<br/> FF Zumba</p> | <p><b>13 h 30 à 14 h 25</b>  <br/> 14 séances<br/> FF Multi tonus</p> <p><b>17 h 40 à 18 h 35</b> <br/> 14 séances<br/> FF Stretching et posture</p> <p><b>18 h 00 à 18 h 55</b>  <br/> 7 séances<br/> FF Tabata</p> | <p><b>13 h 30 à 14 h 25</b>  <br/> 14 séances<br/> FF Stretching et posture</p> <p><b>18 h 00 à 18 h 55</b> <br/> 14 séances<br/> FF Zumba</p> <p><b>18 h 00 à 18 h 55</b> <br/> 14 séances<br/> FF Hatha yoga</p> <p><b>19 h 10 à 20 h 05</b>  <br/> 14 séances<br/> FF Pilates niveau 1</p> | <p><b>15 h 00 à 15 h 55</b>  <br/> 14 séances<br/> FF Stretching et posture avancé</p> |        |          |



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

Partenaires



# PRINTEMPS-ÉTÉ 2026

## APPRENDRE ET SE DIVERTIR

Début des cours : à partir du 4 mai 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     |   | <p>9 h 30 à 11 h 30 <br/>Anglais intermédiaire<br/>7 avr. au 23 juin</p> <p>9 h 30 à 11 h 30 <br/>Espagnol avancé et conversation<br/>7 avr. au 23 juin</p> <p>9 h 30 à 11 h 30 <br/>Espagnol conversation intermédiaire avancé<br/>7 juillet au 4 août</p> | <p>9 h 30 à 11 h 30 <br/>Espagnol intermédiaire 3<br/>8 avr. au 24 juin</p>  |   |  | <p>10 h 00 à 11 h 30 <br/>Club de lecture :<br/>24 avril <br/>22 mai</p> | <p>10 h 00 à 12 h 00<br/>Mémoire active - Gardez l'esprit vif et alerte!<br/>25 avril au 11 juillet</p> | <p>10 h 00 à 12 h 00<br/>Mécanique vélo au féminin<br/>31 mai au 21 juin</p> |
|        | PM  |  | <p>13 h 00 à 15 h 00 <br/>Espagnol conversation-intermédiaire<br/>7 avr. au 23 juin</p> <p>13 h 00 à 15 h 00 <br/>Espagnol conversation intermédiaire<br/>7 juillet au 4 août</p> | <p>13 h 00 à 15 h 00 <br/>Espagnol débutant 3<br/>8 avr. au 24 juin</p>                            | <p>15 h 15 à 17 h 15 <br/>Espagnol débutant 2<br/>9 avr. au 25 juin</p> |  |   |  |
| SOIRÉE | <p>18 h 00 à 19 h 30 <br/>Club de lecture :<br/>6 avril <br/>4 mai<br/>1 juin</p> | <p>18 h 00 à 20 h 00 <br/>Espagnol conversation débutant<br/>7 juillet au 4 août</p> <p>Mécanique vélo au féminin<br/>5 au 26 mai</p>   |   | <p>18 h 00 à 20 h 00 <br/>Anglais conversation débutant intermédiaire<br/>9 avril au 25 juin</p> |  |  |   |  |



Partenaires

