

# 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
- = HYBRIDE
- = GRATUIT
- = EN PLEIN AIR

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
AM/ MIDI	<p>9 h 40 à 10 h 35  14 séances FF Cardio danse</p> <p>10 h 45 à 11 h 40 4 séances FF Pilates niveau 1-2</p> <p>10 h 50 à 11 h 45  14 séances FF Chaise tonus</p> <p>12 h 00 à 12 h 55 4 séances FF Essentrics</p>	<p>9 h 15 à 10 h 10  14 séances FF Pilates niveau 1</p> <p>9 h 40 à 10 h 35 6 séances FF Rééducation respiratoire</p> <p>10 h 35 à 11 h 30 14 séances FF Conditionnement physique progressif</p> <p>10 h 50 à 11 h 45 14 séances FF Zumba gold</p> <p>12 h 00 à 12 h 55 8 séances FF Zumba toning</p> <p>12 h 00 à 12 h 55  4 séances FF Essentrics</p>	<p>9 h 50 à 10 h 45 4 séances FF Pilates niveau 2-3</p> <p>9 h 45 à 10 h 40  14 séances FF Flexdanse</p> <p>10 h 50 à 11 h 45 4 séances FF Essentrics</p> <p>10 h 50 à 11 h 45 14 séances FF Cardio danse</p> <p>12 h 00 à 12 h 55  8 séances FF Zumba</p>	<p>9 h 45 à 10 h 40 7 séances FF Tai chi débutant -intermédiaire</p> <p>10 h 45 à 11 h 40  4 séances FF Essentrics</p> <p>12 h 00 à 12 h 55 14 séances FF Conditionnement physique progressif</p> <p>12 h 00 à 12 h 55 14 séances FF Pilates niveau 1</p> <p>12 h 00 à 12 h 55 4 séances FF Pilates niveau 3-4</p>	<p>9 h 35 à 10 h 30  6 séances FF Yoga sur chaise</p> <p>9 h 40 à 10 h 35 8 séances FF Zumba gold</p> <p>10 h 00 à 11 h 30  12 séances  Club de marche</p> <p>10 h 50 à 11 h 45  14 séances FF Zumba gold</p> <p>12 h 00 à 12 h 55  5 séances FF Abdos fesses</p>	<p>8 h 30 à 9 h 25 7 séances FF Abdos fesses</p> <p>9 h 00 à 9 h 55 14 séances FF Zumba</p> <p>10 h 15 à 11 h 10 14 séances FF Zumba toning</p> <p>10 h 15 à 11 h 10 14 séances FF Essentrics</p>	<p>9 h 00 à 9 h 55  8 séances FF Zumba</p> <p>10 h 05 à 11 h 00 7 séances 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/ SOIRÉE	<p><b>13 h 30 à 14 h 25</b> </p> <p>14 séances FF Multi tonus</p>	<p><b>17 h 00 à 17 h 55</b></p> <p>7 séances FF Tai chi avancé</p>	<p><b>13 h 30 à 14 h 25</b> </p> <p>14 séances FF Multi tonus</p>	<p><b>13 h 30 à 14 h 25</b> </p> <p>14 séances FF Stretching et posture</p>	<p><b>15 h 00 à 15 h 55</b> </p> <p>14 séances FF Stretching et posture avancé</p>		
	<p><b>15 h 00 à 15 h 55</b> </p> <p>14 séances FF Stretching et posture</p>	<p><b>17 h 30 à 18 h 25</b> </p> <p>6 séances FF Musculation essentielle</p>	<p><b>18 h 00 à 18 h 55</b> </p> <p>7 séances FF Tabata</p>	<p><b>18 h 00 à 18 h 55</b></p> <p>14 séances FF Zumba</p>			
	<p><b>17 h 10 à 18 h 05</b></p> <p>12 séances FF Danse step</p>	<p><b>18 h 10 à 19 h 05</b></p> <p>7 séances FF Tai chi débutant - intermédiaire</p>		<p><b>18 h 00 à 18 h 55</b></p> <p>14 séances FF Hatha yoga</p>			
	<p><b>18 h 15 à 19 h 10</b> </p> <p>14 séances FF Zumba</p>	<p><b>18 h 40 à 19 h 35</b> </p> <p>13 séances FF Yoga actif</p>					
	<p><b>19 h 10 à 20 h 05</b></p> <p>7 séances FF TRX</p>	<p><b>19 h 20 à 20 h 15</b></p> <p>14 séances FF Zumba</p>					
	<p><b>19 h 30 à 20 h 25</b></p> <p>7 séances FF Flamenco</p>						



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

Partenaires



# PRINTEMPS 2026

## BOUGER EN PISCINE (hors natation enfants)

Début des cours : à partir du 4 mai 2026

### LÉGENDE

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

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
<b>AM/ MIDI/</b>	<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>		
<b>PM/ SOIRÉE</b>	<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>13 h 40 à 14 h 25 FF Aquapoussette</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>13 h 40 à 14 h 25 FF Aquapoussette</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




# ÉTÉ 2026

## BOUGER EN PISCINE (hors natation enfants)

Début des cours : à partir du 29 juin 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/	<ul style="list-style-type: none"><li>9 h 00 à 9 h 55 FF Aqua jogging</li><li>10 h 00 à 10 h 55 FF Aquaforme</li><li>11 h 00 à 11 h 55 FF Aquaforme</li><li>12 h 00 à 12 h 55 FF Entraînement supervisé </li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>9 h 00 à 9 h 55 FF Aquaforme</li><li>10 h 00 à 10 h 55 FF Aqua jogging</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>9 h 00 à 9 h 55 FF Aquaforme</li><li>10 h 00 à 10 h 55 FF Aqua jogging</li><li>11 h 00 à 11 h 55 FF Aquamix</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>9 h 00 à 9 h 55 FF Aquacombiné</li><li>10 h 00 à 10 h 55 FF Aquaforme</li><li>11 h 00 à 11 h 45 FF Aquapoussette</li></ul>			
PM/ SOIRÉE		<ul style="list-style-type: none"><li>18 h 00 à 18 h 55 FF Aquaforme intense</li><li>19 h 00 à 19 h 55 FF Aqua jogging intense</li></ul>					



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 </p> <p>Espagnol conversation intermédiaire avancé 7 juillet au 4 août</p>			<p>10 h 00 à 11 h 30 </p> <p>Club de lecture : </p> <p>24 avril 22 mai</p>	<p>10 h 00 à 12 h 00</p> <p>Mémoire active - Gardez l'esprit vif et alerte! 25 avril au 18 juillet</p>	<p>10 h 00 à 12 h 00</p> <p>Mécanique vélo au féminin 31 mai au 21 juin</p>
PM		<p>13 h 00 à 15 h 00 </p> <p>Espagnol conversation intermédiaire 7 juillet au 4 août</p>					
SOIRÉE	<p>18 h 00 à 19 h 30 </p> <p>Club de lecture : </p> <p>6 avril 4 mai 1 juin</p>	<p>18 h 00 à 20 h 00 </p> <p>Espagnol conversation débutant 7 juillet au 4 août</p> <p>18 h 00 à 20 h 00</p> <p>Mécanique vélo au féminin 5 au 26 mai</p>					



Partenaires

