

BOUGER APPRENDRE SE DIVERTIR

YWCA QUÉBEC - AUTOMNE 2026

ACTIVITÉS EN SALLE ET EN LIGNE

Préinscription

Mardi 11 août 2026 dès 7 h

Inscription

Mercredi 12 août 2026 dès 7 h

ACTIVITÉS EN PISCINE

Préinscription

Mardi 25 août 2026 dès 7 h

Inscription

Mercredi 26 août 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.

AUTOMNE 2026

BOUGER EN SALLE, EN LIGNE ET EN PLEIN AIR

Début des cours : à partir du 31 août 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	9 h 15 à 10 h 10 FF Yoga postnatal 31 août au 19 oct. 26 oct. au 14 déc. 9 h 40 à 10 h 35 FF Cardio danse 10 h 45 à 11 h 40 FF Pilates niveau 1-2 10 h 45 à 11 h 40 FF Hatha yoga 10 h 50 à 11 h 45 FF Chaise tonus 12 h 00 à 12 h 55 FF Cardio danse en douceur 12 h 00 à 12 h 55 FF Essentrics 12 h 00 à 12 h 55 FF Tabata	9 h 40 à 10 h 35 FF Rééducation respiratoire 10 h 35 à 11 h 30 FF Conditionnement physique progressif 10 h 50 à 11 h 45 FF Zumba gold 12 h 00 à 12 h 55 FF Zumba toning 12 h 00 à 12 h 55 FF Essentrics	9 h 30 à 10 h 25 Viactive 28 oct. au 16 déc. 9 h 45 à 10 h 40 FF Flexdanse 9 h 50 à 10 h 45 FF Pilates niveau 2-3 10 h 00 à 10 h 55 FF Poussette fitness 2 sept. au 21 oct. 28 oct. au 12 déc. 10 h 50 à 11 h 45 FF Essentrics 10 h 50 à 11 h 45 FF Cardio danse 12 h 00 à 12 h 55 FF Yoga et renforcement du périnée 12 h 00 à 12 h 55 FF Zumba 12 h 00 à 12 h 55 FF Buti yoga	9 h 45 à 10 h 40 FF Tai chi débutant intermédiaire 10 h 45 à 11 h 40 FF Essentrics 10 h 50 à 11 h 45 FF Yin yoga 12 h 00 à 12 h 55 FF Conditionnement physique progressif 12 h 00 à 12 h 55 FF Pilates niveau 3-4	9 h 35 à 10 h 30 FF Yoga sur chaise 9 h 40 à 10 h 35 FF Zumba gold 10 h 00 à 11 h 30 Club de marche 10 h 50 à 11 h 45 FF Zumba gold 10 h 50 à 11 h 45 FF Danse country 12 h 00 à 12 h 55 FF Abdo fesses 12 h 00 à 12 h 55 FF Danse step 12 h 00 à 12 h 55 FF Prénatal en mouvement 4 sept. au 23 oct. 30 oct. au 18 déc. 10 h 45 à 11 h 40 FF Entraînement postnatal 4 sept. au 23 oct. 30 oct. au 18 déc.	8 h 30 à 9 h 25 FF Abdos fesses 9 h 00 à 9 h 55 FF Zumba 10 h 15 à 11 h 10 FF Zumba toning 10 h 15 à 11 h 10 FF Essentrics	9 h 00 à 9 h 55 FF Zumba 9 h 00 à 9 h 55 FF Yoga balles 10 h 05 à 11 h 00 FF Hatha yoga

YWCA
QUÉBEC



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

Partenaires



Veuillez noter que cette programmation est sujette à changements. Rendez-vous sur

<https://ywcaquebec.qc.ca>

pour les descriptions des cours et pour consulter la version la plus à jour de notre programmation.

AUTOMNE 2026

BOUGER EN SALLE, EN LIGNE ET EN PLEIN AIR

Début des cours : à partir du 31 août 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	13 h 30 à 14 h 25  FF Multi tonus 13 h 30 à 14 h 25  Viactive 26 oct. au 14 déc.  15 h 00 à 15 h 55  FF Stretching et posture 17 h 10 à 18 h 05 FF Danse step 17 h 30 à 18 h 25 FF TRX 18 h 00 à 18 h 55 FF Baladi 18 h 15 à 19 h 10  FF Zumba 18 h 40 à 19 h 35 FF TRX	13 h 30 à 14 h 25  FF Yoga sur chaise 17 h 00 à 17 h 55 FF Danse cabaret 17 h 00 à 17 h 55 FF Tai chi avancé 17 h 30 à 18 h 25  FF Musculation essentielle 18 h 10 à 19 h 05 FF Tai chi débutant intermédiaire 18 h 05 à 19 h 00 FF Abdos fesses 18 h 40 à 19 h 35  FF Yoga actif 19 h 45 à 20 h 40  FF Cardio fitness	13 h 30 à 14 h 25 FF Chaise tonus 13 h 30 à 14 h 25  FF Multi tonus 17 h 45 à 18 h 40 FF Stretching et posture avancé 18 h 00 à 18 h 55  FF Tabata 18 h 00 à 18 h 55 FF Flamenco 18 h 50 à 19 h 45 FF Essentrics 19 h 05 à 20 h 00 FF Cardio latino 19 h 10 à 20 h 05 FF Djamboola fitness	13 h 30 à 14 h 25 FF Pilates niveau 1 13 h 30 à 14 h 25  FF Stretching et posture 17 h 30 à 18 h 25  FF Club de course 18 h 00 à 18 h 55 FF Zumba 18 h 00 à 18 h 55 FF Hatha yoga 18 h 50 à 19 h 45 FF Danse country 19 h 10 à 20 h 05  FF Pilates niveau 1 19 h 10 à 20 h 05 FF TRX	15 h 00 à 15 h 55  FF Stretching et posture avancé 18 h 30 à 19 h 25  Les vendredis danse ↓ Danse fitness 11 sept et 4 déc. Danse cabaret 25 sept. et 6 nov. Cardio latino 2 oct. et 27 nov. Zumba gold 16 oct. Danse country 23 oct. Yoga danse avec DJ 13 nov. Djamboola fitness 30 oct. et 11 déc.	13 h 00 à 15 h 00  Journées Proximité plein air 3 octobre 2026   13 h : Cardio danse 14 h : Cardio danse en douceur	13 h 00 à 15 h 00  Journées Proximité plein air 4 octobre 2026   13 h : Cardio fitness 14 h : Yoga actif

YWCA
QUÉBEC



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

Partenaires



Veuillez noter que cette programmation est sujette à changements. Rendez-vous sur

<https://ywcaquebec.qc.ca>

pour les descriptions des cours et pour consulter la version la plus à jour de notre programmation.

AUTOMNE 2026

APPRENDRE ET SE DIVERTIR

Début des cours : à partir du 31 août 2026

LÉGENDE

 = ACTIVITÉS
PONCTUELLES

 = COURS D'ANGLAIS

 = COURS D'ESPAGNOL

 = MATERNITÉ
ET/OU FAMILLE

 = EN LIGNE

 = MIXTE

 = GRATUIT

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
AM/ MIDI	9 h 30 à 11 h 30 Anglais avancé 31 août au 22 nov. 	9 h 00 à 11 h 00 Parcours de lancement d'entreprise au féminin 13 oct. au 1 déc. 9 h 30 à 11 h 30 Anglais avancé 1er sept. au 17 nov.  9 h 30 à 11 h 30 Anglais conversation avancé 24 nov. au 15 déc.  9 h 30 à 11 h 30 Espagnol avancé et conversation 21 août au 22 nov. 24 nov. au 15 déc.  9 h 30 à 11 h 30 REEL : Pour une retraite épanouie en loisirs 13 oct. au 1er déc.  	9 h 30 à 11 h 30 Espagnol avancé 1 2 sept. au 18 nov.  9 h 30 à 11 h 30 Espagnol avancé et conversation 25 nov. au 16 déc.  10 h 00 à 11 h 30 Les causeries des aînés S'aider entre nous, l'importance d'être entouré 16 sept. Voyager autrement 14 oct. Maltraitance financière 11 nov.  	9 h 30 à 11 h 30 Espagnol débutant 1 3 sept. au 19 nov. 	10 h 00 à 11 h 30 Club de lecture : 9 oct. 6 nov. 11 déc.  	10 h 00 à 12 h 00 Mémoire vive - Gardez l'esprit vif et alerte! 5 sept. au 12 déc.  9 h 00 à 17 h 00 5e édition de la Clinique F : (Re)construire son pouvoir économique 14 nov.  	9 h 00 à 16 h 00 Journée découverte Cours d'essai gratuits Automne: 9 août Hiver: 13 décembre  

YWCA
QUÉBEC

Partenaires



Veuillez noter que cette programmation est sujette à changements. Rendez-vous sur <https://ywcaquebec.qc.ca> pour les descriptions des cours et pour consulter la version la plus à jour de notre programmation.

AUTOMNE 2026

APPRENDRE ET SE DIVERTIR

Début des cours : à partir du 31 août 2026

LÉGENDE

 = ACTIVITÉS
PONCTUELLES

 = COURS D'ANGLAIS

 = COURS D'ESPAGNOL

 = MATERNITÉ
ET/OU FAMILLE

 = EN LIGNE

 = MIXTE

 = GRATUIT

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
PM/ SOIRÉE	13 h 00 à 15 h 00  Anglais pré intermédiaire 31 août au 22 nov. 18 h 00 à 20 h 00  Anglais débutant 1 31 août au 22 nov. 18 h 00 à 19 h 30  Club de lecture  21 sept. 19 oct. 16 nov. 18 h 00 à 20 h 00  Parcours de lancement d'entreprise au féminin 19 oct. au 7 déc.	13 h 00 à 15 h 00  Ang. débutant 2 24 nov. au 15 déc. 13 h 00 à 15 h 00  Esp. conv. inter. 1er sept. au 17 nov. 13 h 00 à 15 h 00  Esp. avancé et conv. 24 nov. au 15 déc. 13 h 00 à 15 h 00  Ang. conv. débutant 24 nov. au 15 déc. 18 h 00 à 20 h 00  Anglais intermédiaire 1er sept. au 17 nov. 18 h 00 à 20 h 00  Ang. conv. inter. 24 nov. au 15 déc. 18 h 00 à 20 h 00  Espagnol débutant 1 1er sept. au 17 nov. 18 h 00 à 20 h 00  Esp. débutant et conv. 24 nov. au 15 déc. 18 h 00 à 20 h 00  Café de la mort  20 octobre 18 h 30 à 20 h 30 Formation leaders et décisionnelles 3 nov. au 1er déc.	13 h 00 à 15 h 00  Esp. inter. 1 2 sept. au 18 nov. 13 h 00 à 15 h 00  Esp. conv. inter. avan. 25 nov. au 16 déc. 13 h 30 à 15 h 00  Ensemble  pour le plaisir 3 sept. au 12 déc. 18 h 00 à 20 h 00  Anglais avancé 2 sept. au 18 nov. 18 h 00 à 20 h 00  Ang. conv. avancé 24 nov. au 15 déc. 18 h 00 à 20 h 00  Esp. débutant 2 2 sept. au 18 nov. 18 h 00 à 20 h 00  Esp. conv. débutant 25 nov. au 16 déc. 18 h 00 à 20 h 00  Écriture créative 30 sept. au 25 nov. 18 h 00 à 19 h 30  Atelier d'art visuel Spoutniks 7 oct. 4 nov.	13 h 00 à 15 h 00  Espagnol conversation intermédiaire avancé 3 sept. au 19 nov. 26 nov. au 17 déc. 13 h 30 à 15 h 00  On jase, on joue!  3 sept. au 26 nov. 15 h 15 à 17 h 15  Espagnol débutant 3 3 sept. au 19 nov. 15 h 15 à 17 h 15  Esp. conv. débutant 26 nov. au 17 déc. 18 h 00 à 20 h 00  Anglais conversation débutant intermédiaire 3 sept. au 19 nov. 26 nov. au 17 déc. 18 h 00 à 20 h 00 Couverture pour votre bébé : Ateliers de tricot et de crochet 24 sept. au 22 oct. 18 h 00 à 19 h 30 Atelier de théâtre 24 sept. au 12 nov.	18 h 00 à 19 h 30  Auto-réflexologie des pieds 25 sept. au 23 oct. 18 h 00 à 19 h 30  Spectacle de cirque les Dudes  28 août  18 h 30 à 19 h 30  Spectacle du temps des fêtes  Ensemble vocal Variances 18 déc.		13 h 00 à 14 h 30  L'HEURE DU THÉ  ↓ Les biais cognitifs et le vivre ensemble 27 sept. Cap sur soi - S'ancrer se choisir 11 oct. L'image des enfants en ligne 22 nov.

YWCA
QUÉBEC

Partenaires



Veuillez noter que cette programmation est sujette à changements. Rendez-vous sur

<https://ywcaquebec.qc.ca>

pour les descriptions des cours et pour consulter la version la plus à jour de notre programmation.

AUTOMNE 2026

BOUGER EN PISCINE (Cet horaire exclut les cours de natation enfants.)

Début des cours : à partir du 7 septembre 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/	9 h 00 à 9 h 55 FF Aqua jogging 10 h 00 à 10 h 55 FF Aquaforme 11 h 00 à 11 h 55 FF Aquaforme 12 h 00 à 12 h 55 FF Entraînement supervisé 	9 h 00 à 9 h 55 FF Aquaforme 10 h 00 à 10 h 55 FF Aqua jogging	9 h 00 à 9 h 55 FF Aquaforme 10 h 00 à 10 h 55 FF Aquaforme 11 h 00 à 11 h 55 FF Aquamix 12 h 00 à 12 h 55 FF correction de style de nage 	9 h 00 à 9 h 55 FF Aquaforme 10 h 00 à 10 h 55 FF Aqua jogging 11 h 00 à 11 h 55 FF Aquaforme	9 h 00 à 9 h 55 FF Aqua combiné 10 h 00 à 10 h 55 FF Aquaforme 11 h 00 à 11 h 55 Natation Adulte 1  12 h 00 à 12 h 55 FF Entraînement supervisé 		
PM/ SOIRÉE	13 h 30 à 14 h 25 FF Aqua jogging intense 14 h 30 à 15 h 25 FF Aquaforme 15 h 30 à 16 h 25 Natation Adulte 1  18 h 00 à 18 h 55 FF Aqua combiné 19 h 00 à 19 h 55 FF Aquaforme	13 h 40 à 14 h 25 FF Aquapoussette 14 h 30 à 15 h 25 FF Aquaforme intense 15 h 30 à 16 h 25 FF Aqua combiné 17 h 00 à 17 h 55 FF Aquaforme prénatal 18 h 00 à 18 h 55 FF Aquaforme intense 19 h 00 à 19 h 55 FF Aqua jogging intense	13 h 30 à 14 h 25 FF Aqua jogging 14 h 30 à 15 h 25 FF Aquaforme 15 h 30 à 16 h 25 FF Aquaforme 18 h 00 à 18 h 55 FF Entraînement supervisé  19 h 00 à 19 h 55 Natation Adulte 2 	13 h 30 à 14 h 25 FF Aquaforme 14 h 30 à 15 h 25 FF Aquaforme intense 15 h 30 à 16 h 25 Natation Adulte 2  17 h 00 à 17 h 55 FF Aquaforme 18 h 00 à 18 h 55 FF Aquaforme intense 19 h 00 à 19 h 55 Natation Adulte 1 	13 h 40 à 14 h 25 FF Aquapoussette 14 h 30 à 15 h 25 FF Aquamix 15 h 30 à 16 h 25 Natation Adulte 2 		

