BOUGER
APPRENDRE
SE DIVERTIR

YWCA QUÉBEC - HIVER 2027

ywcaquebec.qc.ca

Découvrez toute la programmation sur notre site web!

ACTIVITÉS EN SALLE ET EN LIGNE

Préinscription
Mardi 15 décembre 2026 dès 7 h

Inscription
Mercredi 16 décembre 2026 dès 7 h

ACTIVITÉS EN PISCINE

Préinscription
Mardi 19 janvier 2027 dès 7 h

Inscription
Mercredi 20 janvier 2027 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 2027

BOUGER EN SALLE, EN LIGNE ET EN PLEIN AIR

Début des cours : à partir du 11 janvier 2027

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 40 à 10 h 35 FF Cardio danse 10 h 45 à 11 h 40 FF Pilates niveau 1-2 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 9 h 45 à 10 h 40 FF Flexdanse 9 h 50 à 10 h 45 FF Pilates niveau 2-3 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 Zumba 12 h 00 à 12 h 55 FF Buti yoga	9 h 30 à 10 h 25 FF Zumba gold 9 h 45 à 10 h 40 FF Tai chi débutant intermédiaire 10 h 45 à 11 h 40 FF Essentrics 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 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 Yoga et renforcement du périnée	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.

Partenaire

VILLE DE QUÉBEC

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.

HIVER 2027

BOUGER EN SALLE, EN LIGNE ET EN PLEIN AIR

Début des cours : à partir du 11 janvier 2027

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 15 h 00 à 15 h 55 FF Streching 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 19 h 05 à 20 h 00 FF Buti yoga	13 h 30 à 14 h 25 FF Yoga sur chaise 17 h 30 à 18 h 25 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 40 à 19 h 35 FF Yoga actif	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 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 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** 5 fév. et 23 avril **Danse cabaret** 12 fév. et 9 avril **Cardio latino** 29 janv. et 16 avril **Zumba gold** 16 janv. et 12 mars **Danse country** 22 janv. et 26 fév. **Yoga danse avec DJ** 2 avril **Djamboola fitness** 5 mars et 30 avril		

YWCA QUÉBEC

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

Partenaire

VILLE DE QUÉBEC

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.

HIVER 2027

APPRENDRE ET SE DIVERTIR

Début des cours : à partir du 11 janvier 2027

LÉGENDE

- = ACTIVITÉS PONCTUELLES
- = COURS D'ANGLAIS
- = COURS D'ESPAGNOL
- = MATERNITÉ ET/OU FAMILLE
- = EN LIGNE
- = MIXTE
- = GRATUIT

LUNDI	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
AM/ MIDI	**9 h 00 à 11 h 00** **Entreprise au féminin** **En salle** **Valide ton idée d'affaires** 2 février **Démarre du bon pied** 9 février **Srtucture ton entreprise** 16 février **Étude de marché, client cible et plan d'affaire** 3 février **Rentabilise tes affaires** 2 mars **Déléguer, embaucher ou sous-traiter** 6mars **Le développement des affaire** 17mars **Le repreneuriat : est-ce pour moi?** 24 mars **9 h 30 à 11 h 45** **Anglais avancé** 11 janvier au 22 mars 5 avril au 21 juin	**9 h 30 à 11 h 45** **Anglai débutant 1** 6 avril au 22 juin **9 h 30 à 11 h 30** **Espagnol avancé et conversation** 12 janvier au 30 mars 6 avril au 22 juin **9 h 30 à 11 h 30** **REEL :** **Pour une retraite épanouie en loisirs** 19 janv. au 9 mars **10 h 00 à 11 h 00** **P.I.E.D.** 26 janv. au 20 avril (deux jours semaines, mardi et vendredi) **13 h 00 à 15 h 00** **Anglais débutant 1** 12 janvier au 30 mars. **13 h 00 à 15 h 00** **Anglais débutant 2** 6 avril au 22 juin **13 h 00 à 15 h 00** **Espagnol conv. intermédiaire** 12 janvier au 30 mars 6 avril au 22 juin	**9 h 30 à 11 h 30** **Espagnol avancé 2** 13 janvier au 31 mars **9 h 30 à 11 h 30** **Espagnol avancé 3** 7 avril au 23 juin **10 h 00 à 11 h 30** **Les causeries des aînés** ↓ **L'écoute active** 20 janvier **Entraide du faubourg** 10 février **Attention aux fraudes!** 10 mars **Maltraitance financière** 7 avril **10 h 00 à 11 h 30** **Raconter à son enfant** **17 février au 3 mars**	**9 h 30 à 11 h 30** **Espagnol débutant 2** 14 janv. au 1er avril **9 h 30 à 11 h 30** **Espagnol débutant 3** 8 avril au 24 juin **10 h 00 à 11 h 30** **Chantez des berceuses** 27 janv. au 10 fév.	**10 h 00 à 11 h 30** **Club de lecture :** 15 janvier 12 février 12 mars 9 avril 7 mai **10 h 00 à 11 h 30** **P.I.E.D.** 26 janv. au 20 avril (deux jours semaines, mardi et vendredi)	**10 h 00 à 12 h 00** **Mémoire vive - Gardez l'esprit vif et alerte!** 16 janv. au 3 avril **10 h 00 à 11 h 30** **Éveil musical** 27 février, 6 mars et 27 mars	

YWCA QUÉBEC

Partenaire

VILLE DE QUÉBEC

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.

HIVER 2027

APPRENDRE ET SE DIVERTIR

Début des cours : à partir du 11 janvier 2027

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 15** **Anglais intermédiaire** 11 janvier au 22 mars. **13 h 00 à 15 h 00** **Anglais avancé** 5 avril au 21 juin. **18 h 00 à 20 h 15** **Anglais débutant 2** 11 janvier au 22 mars **18 h 00 à 20 h 00** **Anglais débutant 3** 5 avril au 21 juin **18 h 00 à 19 h 30** **Club de lecture** 18 janvier 22 février 22 mars 19 avril 17 mai **18 h 00 à 20 h 00** **Entreprise au féminin en ligne** Un atelier à la carte tous les lundis, du 1er février au 23 mars. Voir titre des 8 ateliers page précédente	**18 h 00 à 20 h 00** **Anglais avancé** 12 janvier au 30 mars **18 h 00 à 20 h 00** **Anglais conv. avancé** 6 avril au 22 juin **18 h 00 à 20 h 00** **Espagnol débutant 2** 12 janvier au 30 mars **18 h 00 à 19 h 30** **Atelier de théâtre** 19 janv, au 9 mars **18 h 00 à 20 h 00** **Espagnol débutant 3** 6 avril au 22 juin **18 h 00 à 20 h 00** **Café de la mort** 27 janvier et 28 avril **18 h 30 à 20 h 30** **Formation leaders et décisionnelles** 2 février au 9 mars. **18 h 30 à 20 h 30** **Formation leaders et décisionnelles** 30 mars au 27 avril	**13 h 00 à 15 h 00** **Esp. inter. 2** 12 janvier au 30 mars **13 h 00 à 15 h 00** **Esp. inter. 3** 6 avril au 22 juin **18 h 00 à 20 h 00** **Anglais débutant 1** 13 janvier au 31mars **18 h 00 à 20 h 00** **Anglais débutant 2** 6 avril au 22 juin **18 h 00 à 20 h 00** **Espagnol débutant 1** **13 janvier au 31mars** 6 avril au 22 juin **18 h 00 à 19 h 30** **Atelier d'art visuel Spoutniks** 24 fév.	**13 h 00 à 15 h 00** **Espagnol conversation intermédiaire avancé** 14 janvier au 1er avril 8 avril au 24 juin **13 h 30 à 15 h 30** **On jase, on joue!** 11 janvier au 2 mai **15 h 15 à 17 h 15** **Espagnol intermédiaire 1** 14 janvier au 1er avril **15 h 15 à 17 h 15** **Espagnol intermédiaire 2** 8 avril au 24 juin **18 h 00 à 20 h 00** **Anglais conversation débutant-inter.** 14 janvier au 1er avril 8 avril au 24 juin.	**18 h 00 à 19 h 30** **Auto-réflexologie des pieds** 29 janv. au 28 fév.		**13 h 00 à 14 h 30** **L'HEURE DU THÉ** ↓ **L'agisme** 21 février **Découverte des fleurs de Bach** 7 mars **L'impact des écrans sur les 0-5 ans** 11 avril **L'image des enfants en ligne** Date à venir

YWCA QUÉBEC

Partenaire

VILLE DE QUÉBEC

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.