



2011
2012

FORMATION
DE MONITEURS DE
CONDITIONNEMENT PHYSIQUE «F.I.T.»
(Fitness Instructor Training)

Ateliers
de formation continue

Certifications en réanimation
cardiorespiratoire (R.C.R.)
et premiers soins

Une certification
de haut niveau,
reconnue et éprouvée :
entraînez-vous à
transmettre votre
passion !



LES YMCA
DU QUÉBEC

Santé, sports
et loisirs

Informations générales



Préalables :

Être âgé de 16 ans et plus.

Avoir une compréhension du français ou de l'anglais parlé et écrit.

Nombre de participants :

Un minimum de 10 personnes est requis pour que le cours soit offert.

Critères de réussite pour la certification :

(voir la page 9 pour plus de détails sur les critères d'évaluation)

1. Être présent à 100 % des cours.
2. Compléter et réussir la phase I (Théorie de base) et la phase II (Théorie appliquée) avec une note finale de 80 % ou plus, ainsi que réussir l'évaluation finale de la phase III (Pratique).
3. Détenir une certification valide en réanimation cardiorespiratoire (R.C.R.).
4. Compléter et réussir les critères des phases II et III dans un programme spécialisé à l'intérieur de l'année qui suit la phase I.

Abandon et remboursement :

S'il est impossible de poursuivre le cours, le candidat a la responsabilité de demander un remboursement des cours restants aussitôt que possible, car ce remboursement sera calculé à partir de la date de la demande et non la date d'abandon du cours.

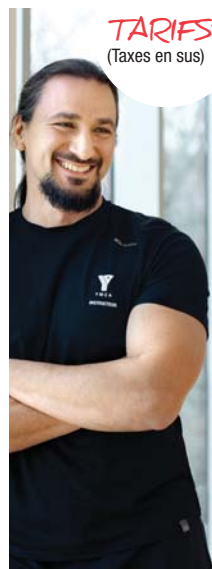
Le remboursement sera effectué sur la portion des cours non suivis :

Membres : 15,00 \$ + tx/cours. **Non-membres** : 20,00 \$ + tx/cours.

Au total, des frais d'administration de 10 % seront retenus ainsi que pour le matériel pédagogique.

Comment s'inscrire :

Informez-vous auprès du centre Y situé le plus près de chez vous (voir la dernière page pour les dates d'inscription et pour toutes les adresses). Nos cours se remplissent très vite, inscrivez-vous sans tarder !



PHASES		MEMBRES	NON-MEMBRES
PHASE I	THÉORIE DE BASE	210,00 \$	260,00 \$
PHASE II	THÉORIE APPLIQUÉE Entraînement individuel	178,00 \$	208,00 \$
PHASE III	PRATIQUE Entraînement individuel	120,00 \$	160,00 \$
PHASE II	PRINCIPES FONDAMENTAUX Conditionnement physique de groupe	82,00 \$	102,00 \$
PHASE III	Conditionnement physique de groupe Chorégraphie : Aérobic et Step	210,00 \$	274,00 \$
PHASE III	Conditionnement physique de groupe Cyclisme	115,00 \$	152,00 \$
PHASE III	Conditionnement physique de groupe Duo : Résistance et étirements	165,00 \$	221,00 \$
PHASE III	Conditionnement physique de groupe Aquaforme	165,00 \$	225,00 \$
PHASE III	Conditionnement physique de groupe Aînés	115,00 \$	152,00 \$

*Les tarifs incluent les manuels.

La certification «F.I.T.» du YMCA, le leader incontesté de la formation en conditionnement physique !



1. Une certification de reconnaissance nationale (premier programme de formation reconnu en conditionnement physique au Canada) qui va au-delà des normes de l'industrie.

2. La formation la plus complète disponible sur le marché qui donne accès à une variété de spécialités, pour tous les types de passionnés !

- Entraînement individuel
- Conditionnement physique de groupe :
 - ✓ Chorégraphie : Aérobic et Step
 - ✓ Duo : Résistance et étirements
 - ✓ Cyclisme
 - ✓ Aquaforme
 - ✓ Aînés

3. Des critères de qualité élevés, qui assurent la mise à jour des compétences des moniteurs grâce à de nombreux ateliers de formation continue et à un processus de recertification périodique (2 ans).

4. Une expérience d'apprentissage qui combine formation théorique et pratique de façon optimale auprès de leaders d'expérience en conditionnement physique.

5. Une certification qui facilite l'accès à une variété d'emplois au sein du réseau des YMCA du Québec, mais aussi dans toutes les associations YMCA à travers le Canada.

100 % de présence
aux cours est requise

ÉTAPES POUR LA CERTIFICATION DE YMCA CANADA

Phase I – Préalables
pour tous les cours

Théorie de base
33 heures

**Choisissez votre
spécialité**

Entraînement individuel

Conditionnement physique de groupe

Phase II –

Théorie appliquée
20 heures

Théorie appliquée
12 heures

Phase III –

Pratique
24 heures (incluant
un stage de 10 heures)

Aérobic/Step
39 heures

**Duo : Résistance
et étirements**
30 heures

Cyclisme
20 heures

Aquaforme
20 heures

Aînés
18 heures

Phase IV –
Évaluation et
attestation

- Examen pratique sur rendez-vous
 - Réussite des phases I à IV
- Réussite de l'évaluation pratique faite par un formateur en conditionnement physique du YMCA
- Attestation de R.C.R. et de premiers soins à jour

PHASE I

Théorie de base



Première étape du programme de formation, ce cours a pour but de fournir les notions essentielles que tout moniteur de conditionnement physique doit connaître avant de passer à la théorie appliquée. Les candidats acquerront des connaissances de base sur les sujets suivants :

- l'anatomie et la physiologie;
- les principes de l'entraînement;
- la mécanique du mouvement;
- la nutrition.

L'animation et la planification de programmes, les modes de vie sains, les mesures de sécurité et d'urgence, ainsi que les questions d'ordre juridique seront également abordés.



Centres	Dates	Jours	Heures	Langue
Session automne 2011				
Hochelaga-Maisonneuve Du Parc	16 sept. – 25 nov.	Vendredi	13 h – 16 h	Français
	19 sept. – 5 déc. (relâche 10 oct.)	Lundi	18 h – 21 h	Français
Centre-ville	24 sept. – 3 déc.	Samedi	9 h – 12 h	Français
Cartierville	12 oct. – 21 déc.	Mercredi	9 h – 12 h	Français
Ouest-de-l'île	8 sept. – 17 nov.	Judi	18 h 30 – 21 h 30	Anglais
Notre-Dame-de-Grâce	12 sept. – 28 nov. (relâche 10 oct.)	Lundi	18 h – 21 h	Anglais
Centre-ville	13 sept. – 22 nov.	Mardi	18 h – 21 h	Anglais
Westmount	13 sept. – 22 nov.	Mardi	18 h 30 – 21 h 30	Anglais
Pointe-St-Charles	24 sept. – 29 oct.	Samedi	10 h – 17 h	Anglais
Session hiver 2012				
Centre-ville	14 jan. – 7 avr. (relâche 11 et 18 fév.)	Samedi	9 h – 12 h	Français
Guy-Favreau	17 jan. – 27 mars	Mardi	18 h – 21 h	Français
Cartierville	28 mars – 6 juin	Mercredi	9 h – 12 h	Français
Notre-Dame-de-Grâce	9 jan. – 19 mars	Lundi	18 h – 21 h	Anglais
Centre-ville	10 jan. – 27 mars (relâche 14 fév.)	Mardi	18 h – 21 h	Anglais
Westmount	17 jan. – 27 mars	Mardi	13 h 30 – 16 h 30	Anglais
Ouest-de-l'île	23 fév. – 3 mai	Judi	18 h 30 – 21 h 30	Anglais
Session printemps 2012				
Guy-Favreau	10 avr. – 19 juin	Mardi	18 h – 21 h	Français
Hochelaga-Maisonneuve	13 avr. – 22 juin	Vendredi	13 h – 16 h	Français
Centre-ville	14 avr. – 23 juin	Samedi	9 h – 12 h	Français
Centre-ville	27 mars – 5 juin	Mardi	18 h – 21 h	Anglais
Notre-Dame-de-Grâce	2 avr. – 18 juin	Lundi	18 h – 21 h	Anglais
Session été 2012				
Centre-ville	6 – 15 juil.	Vendredi Samedi Dimanche	18 h – 21 h 10 h – 17 h 10 h – 17 h	Français



PHASE II
*Théorie
 appliquée*

Entraînement individuel

Ce cours a pour but de permettre aux futurs entraîneurs de mieux comprendre les principes relatifs au conditionnement physique d'une personne. La détermination d'objectifs spécifiques, ciblés en fonction

de la réalité de l'individu, constitue un élément primordial d'une planification de programme réussie, car ces objectifs forment les assises de la structure du programme d'entraînement. La certification en entraînement individuel permet aussi au candidat de mieux saisir l'importance de l'édification de bonnes relations avec la

personne qu'il accompagne. L'accent est mis sur la conception d'un programme de base qui comprend toutes les composantes permettant à l'individu de développer une condition physique équilibrée, adaptée à ses besoins, le tout dans un milieu sécuritaire.

Centres	Dates	Jours	Heures	Langue
Session automne 2011				
Centre-ville	20 oct. – 8 déc.	Jeudi	18 h – 20 h 30	Français
Guy-Favreau	25 oct. – 6 déc.	Mardi	18 h – 21 h	Français
Notre-Dame-de-Grâce	12 oct. – 30 nov.	Mercredi	18 h – 20 h 30	Anglais
Westmount	12 oct. – 23 nov.	Mercredi	18 h 30 – 21 h 30	Anglais
Centre-ville	17 oct. – 28 nov.	Lundi	18 h – 21 h	Anglais
Ouest-de-l'île	24 nov., 1 ^{er} , 8 et 15 déc., 17 jan. 19 jan. (relâche 22 et 29 déc., 3 et 10 jan.)	Jeudi Samedi	18 h 30 – 21 h 30 11 h – 16 h	Anglais
Session hiver 2012				
Centre-ville	2 fév. – 22 mars	Jeudi	18 h – 20 h 30	Français
Du Parc	6 fév. – 19 mars	Lundi	18 h – 21 h	Français
Hochelaga-Maisonneuve	20 jan. – 2 mars	Vendredi	13 h – 16 h	Français
Centre-ville	30 jan. – 26 mars (relâche 13 et 20 fév.)	Lundi	18 h – 21 h	Anglais
Notre-Dame-de-Grâce	1 ^{er} fév. – 28 mars	Mercredi	18 h – 20 h 30	Anglais
Westmount	15 fév. – 28 mars	Mercredi	18 h 30 – 21 h 30	Anglais
Session printemps 2012				
Centre-ville	10 mai – 27 juin	Jeudi	18 h – 20 h 30	Français
Cartierville	13 juin – 11 juil.	Mercredi	8 h 30 – 12 h 30	Français
Centre-ville	23 avr. – 11 juin (relâche 21 mai)	Lundi	18 h – 21 h	Anglais
Notre-Dame-de-Grâce	25 avr. – 13 juin	Mercredi	18 h – 20 h 30	Anglais
Westmount	1 ^{er} mai – 12 juin	Mardi	18 h 30 – 21 h 30	Anglais
Ouest-de-l'île	17 mai – 14 juin 3 et 10 juin	Jeudi Dimanche	18 h 30 – 21 h 30 9 h – 12 h	Anglais
Session été 2012				
Centre-ville	21 – 29 juil.	Samedi Dimanche	10 h – 15 h	Français



PHASE II

Théorie appliquée

Les principes fondamentaux du conditionnement physique de groupe

Grâce à ce cours, les futurs instructeurs acquerront les connaissances nécessaires à l'animation de cours de conditionnement physique de groupe, toutes spécialités confondues. Ils apprendront également à mieux comprendre et évaluer les besoins des participants d'un cours et à édifier de bonnes relations avec ces derniers.

Centres	Dates	Jours	Heures	Langue
Session automne 2011				
Centre-ville	22 sept. – 1 ^{er} oct.	Judi Samedi	18 h – 21 h 13 h – 16 h	Français
Du Parc	22, 29 sept., 6, 13 oct.	Judi	18 h – 21 h	Français
Centre-ville	16 sept. – 7 oct.	Vendredi	13 h – 16 h	Anglais
Session hiver 2012				
Ouest-de-l'île	10 jan. – 31 jan.	Mardi	18 h 30 – 21 h 30	Anglais
Centre-ville	19 – 28 jan.	Judi Samedi	18 h – 21 h 13 h – 16 h	Français
Pointe-St-Charles	21 fév. – 14 mars	Mardi	18 h 30 – 21 h 30	Anglais
Centre-ville	15 jan. – 29 jan.	Dimanche	10 h 30 – 14 h 30	Anglais
Session printemps 2012				
Du Parc	2, 12, 19 et 26 avr.	Judi	18 h – 21 h	Français
Centre-ville	12 – 21 avr.	Judi Samedi	18 h – 21 h 13 h – 16 h	Anglais

PHASE III Pratique



Entraînement individuel

Cette partie de la formation permet aux futurs entraîneurs de concevoir des programmes adaptés aux objectifs et aux besoins des individus qu'ils accompagnent. Ce volet est complété par un stage de 10 heures en salle d'entraînement au YMCA.

Centres	Dates	Jours	Heures	Langue
Session automne 2011				
Centre-ville	23 oct. – 20 nov. (relâche 13 nov.)	Dimanche	8 h – 11 h 30	Français
Guy-Favreau	5 et 19 nov.	Samedi	9 h – 12 h et 13 h – 17 h	Français
Notre-Dame-de-Grâce	30 oct. – 20 nov.	Dimanche	8 h 30 – 12 h	Anglais
Westmount	30 nov. – 21 déc. + 11 jan.	Mercredi	18 h 30 – 21 h 30	Anglais
Centre-ville	26 nov. – 17 déc.	Samedi	13 h – 16 h 30	Anglais
Session hiver 2012				
Centre-ville	5 fév. – 4 mars (relâche 26 fév.)	Dimanche	8 h – 11 h 30	Français
Hochelaga-Maisonneuve	10 – 31 mars	Samedi	13 h – 16 h 30	Français
Notre-Dame-de-Grâce	19 fév. – 11 mars	Dimanche	8 h 30 – 12 h	Anglais
Centre-ville	25 fév. – 17 mars	Samedi	13 h – 16 h 30	Anglais
Ouest-de-l'île	26 jan. – 9 fév. 11 fév.	Jedi Samedi	18 h 30 – 21 h 30 11 h – 16 h	Anglais
Session printemps 2012				
Du Parc	2, 9 et 16 avr. 28 avril	Lundi Samedi	18 h – 21 h 9 h – 13 h	Français
Centre-ville	13 mai – 10 juin (relâche 3 juin)	Dimanche	8 h – 11 h 30	Français
Cartierville	6 avr. – 4 mai	Vendredi	9 h – 12 h	Français
Westmount	4 avr. – 2 mai	Mercredi	18 h 30 – 21 h 30	Anglais
Notre-Dame-de-Grâce	20 mai – 10 juin	Dimanche	8 h 30 – 12 h	Anglais
Centre-ville	26 mai – 16 juin	Samedi	13 h – 16 h 30	Anglais
Session été 2012				
Centre-ville	4 – 12 août	Samedi Dimanche	8 h 30 – 12 h	Anglais
Westmount	19 juin – 17 juil.	Mardi	18 h 30 – 21 h 30	Anglais

PHASE III Pratique



Conditionnement physique de groupe

Apprentissage pratique des notions relatives à l'enseignement d'un cours de groupe, selon la spécialité choisie.

- 1) Chorégraphie : Aérobie et Step
- 2) Duo : Résistance et étirements
- 3) Cyclisme
- 4) Aquaforme
- 5) Aînés

	Centres	Dates	Jours	Heures	Langue
Session automne 2011					
Choré/Step	Du Parc	20 et 27 oct., 3, 10, 17 et 24 nov. 22 et 29 oct., 5, 12, 19 et 26 nov.	Judi Samedi	18 h 30 – 21 h 30 14 h – 18 h	Bilingue
Duo : Résistance et étirements	Centre-ville	13 oct. – 5 nov.	Judi Samedi	18 h – 21 h 30 9 h – 13 h	Bilingue
Cyclisme	Cartierville	22 oct., 5, 12 et 26 nov.	Samedi	13 h – 18 h	Bilingue
Aquaforme	Hochelaga-Maisonneuve	16, 18 et 25 sept.	Vendredi Dimanche	17 h 30 – 21 h 30 9 h – 18 h	Français
Session hiver 2012					
Choré/Step	Westmount	1 ^{er} mars – 10 mai	Judi	13 h – 16 h	Bilingue
Duo : Résistance et étirements	Centre-ville	4 fév. – 24 mars	Samedi	9 h – 13 h	Bilingue
Aquaforme	Cartierville	9, 10 et 11 déc.	Vendredi Sam., Dim.	17 h – 21 h 8 h 30 – 17 h 30	Bilingue
Cyclisme	Centre-ville	4, 11 et 18 fév.	Samedi	9 h – 12 h et 13 h – 17 h	Bilingue
Session printemps 2012					
Choré/Step	Du Parc	3, 10, 17, 24 et 31 mai 5, 12, 19 et 26 mai	Judi Samedi	18 h – 21 h 14 h – 21 h	Bilingue
Duo : Résistance et étirements	Centre-ville	28 avr. – 16 juin	Samedi	9 h – 13 h	Bilingue
Cyclisme	Pointe-St-Charles	24 mars – 19 mai (relâche 7 avr.)	Samedi	13 h – 16 h	Bilingue
Aînés	Centre-ville	7, 8, 14 et 15 juil.	Sam. et Dim.	9 h – 16 h	Bilingue
Aquaforme	Hochelaga-Maisonneuve	8 juin 10 et 17 juin	Vendredi Dimanche	17 h 30 – 21 h 30 9 h – 18 h	Français
Duo : Résistance et étirements	Ouest-de-l'île	17 avr. – 29 mai 2 juin	Mardi Samedi	18 h 30 – 21 h 30 9 h – 17 h	Anglais

Évaluation des candidats :

- **Phases I & II :** Tests en classe (40 % de la note finale) et activités d'apprentissage (60 % de la note finale).

- **Autres phases :** Évaluations pratiques

La note finale doit être égale ou supérieure à 80 % pour réussir.

- Si la note est entre 75 % et 79 %, un examen oral ou écrit supplémentaire sera exigé.
- Si la note est entre 65 % et 74 %, un examen écrit supplémentaire sera exigé.
- Si la note est de 64 % ou moins, le candidat doit reprendre le cours dans sa totalité ou suivre quelques cours sélectionnés à la discrétion du formateur, dont le tarif sera de 15 \$ (taxes en sus) pour les membres et de 20 \$ (taxes en sus) pour les non-membres.

L'examen supplémentaire doit être réussi à l'intérieur d'une période de 3 mois suivant la date du dernier cours. Passé ce délai, le candidat devra déboursier des frais de pénalité de 25 \$ (taxes en sus) entre le 4^e et le 12^e mois pour faire l'examen supplémentaire. Si ce dernier n'est pas réussi à l'intérieur d'un an, le candidat devra alors reprendre le cours dans sa totalité, au plein tarif. À la suite de l'examen supplémentaire, la note finale ne peut dépasser 80 %, et ce, même si le résultat est supérieur. À défaut d'obtenir 80 % à l'examen supplémentaire, le candidat devra reprendre le cours dans sa totalité, au plein tarif.

Certifications en réanimation cardiorespiratoire (R.C.R) et premiers soins

Ce cours fournit une formation servant à prévenir et reconnaître les signes d'une crise cardiaque, d'un accident vasculaire cérébral (A.V.C.) ou d'un étouffement, à intervenir adéquatement lors de ces situations d'urgence, et à appliquer les techniques de R.C.R. et le **DEA** (défibrillateur externe automatique) jusqu'à l'arrivée des services médicaux d'urgence. Il permet de recevoir une attestation de la Fondation des maladies du cœur du Québec.

Cours disponibles :

- R.C.R., niveau A Cardio-Secours DEA
- R.C.R., niveau C Soins Immédiats/DEA (Certification défibrillateur externe automatisé)



Le calendrier des cours est disponible sur notre site Web à cette adresse : ymcaquebec.org/fr/education/rcr

Centres	Niveau A		Niveau C	
	Membres	Non-membres	Membres	Non-membres
Cartierville	40,00 \$	55,00 \$	55,00 \$	70,00 \$
Centre-ville	40,00 \$	55,00 \$	55,00 \$	70,00 \$
Du Parc	Niveau C seulement		55,00 \$	70,00 \$
Hochelega-Maisonneuve	40,00 \$	55,00 \$	Niveau A seulement	
Notre-Dame-de-Grâce	40,00 \$	55,00 \$		
Ouest-de-l'île	40,00 \$	55,00 \$	Niveau A seulement	
Pointe-St-Charles	40,00 \$	55,00 \$	Niveau A seulement	
Westmount	40,00 \$	55,00 \$	Niveau A seulement	

ATELIERS DE FORMATION CONTINUE

Recertification et mise à jour

Afin de maintenir leur certification valide, les moniteurs des YMCA du Québec doivent participer à des ateliers de formation continue, totalisant 16 heures, répartis sur une période de 2 ans. Deux de ces ateliers ou six heures doivent être effectués dans le cadre du programme de formation continue des YMCA du Québec.

Les moniteurs qui ont obtenu leur certification ailleurs doivent également maintenir leur certification valide en participant à des ateliers de formation continue.

Ateliers

Les employés des YMCA en santé, sports et loisirs (S.S.L.) ont droit à 2 ateliers gratuits par année. L'inscription doit se faire auprès du superviseur immédiat dans le centre où ils ont été engagés. Les bénévoles des YMCA en S.S.L. ont droit à 3 ateliers gratuits par an pour chaque centre où ils effectuent du bénévolat. L'inscription aux 3 ateliers doit se faire auprès de leur superviseur et ce, dans chacun des centres.

Annulation

Une annulation de la participation gratuite à un atelier pour la remettre à une autre date doit se faire en avisant le superviseur au moins 48 heures avant la tenue de l'atelier. Retard de 15 minutes : la personne ne sera pas admise et perdra son atelier.



Frais

Les frais pour les ateliers supplémentaires sont les suivants : **Membres, moniteurs et bénévoles en S.S.L. des YMCA du Québec : 25 \$**

Non-membres et moniteurs de l'extérieur : 50 \$

Veillez noter que les tarifs n'incluent pas les taxes.

Vous pouvez payer ces frais au comptoir d'accueil de votre centre, par carte de crédit, carte de débit ou en argent comptant.

Inscription du personnel du YMCA

Les renseignements détaillés sur chaque atelier ainsi que les formulaires d'inscription peuvent être obtenus auprès du directeur en santé, sports et loisirs. La période d'inscription débute 4 semaines avant la date de l'atelier. Le nombre de places étant limité, le formulaire d'inscription doit être rempli et remis au superviseur le plus rapidement possible afin qu'il puisse procéder à l'inscription. En cas d'absence non motivée auprès du superviseur, la participation gratuite sera perdue. Le formulaire d'inscription peut être transmis par courriel ou remis en personne.

Inscription des moniteurs de l'extérieur du YMCA

Les moniteurs qui enseignent à l'extérieur des YMCA du Québec doivent s'adresser au centre où se tient l'atelier pour obtenir plus d'information ainsi qu'un formulaire d'inscription, ou consulter le site Internet

www.ymcaquebec.org.

Les frais peuvent être acquittés au comptoir d'accueil de n'importe quel centre YMCA à Montréal ou encore par carte de crédit au téléphone.



ATELIERS DE FORMATION CONTINUE AUTOMNE 2011, HIVER ET PRINTEMPS 2012

Dates	Jours	Heures	Titre atelier	Coupon ou \$	Conférenciers	Lieu	Langue
Cours de groupe							
25 sept.	Dim.	13 h 30 – 16 h 30	TRX Training	\$	Barry Sullivan	Westmount	Anglais
2 oct.	Dim.	14 h – 17 h	Tonus Barre	C	Anne-Christine Gallin	Du Parc	Français
23 oct.	Dim.	13 h – 16 h	BOSU Skills & Drills	\$	Ginette Bourque	Centre-ville	Bilingue
23 oct.	Dim.	14 h – 17 h	Boot Camp for Boomers	C	Louise Malone	Westmount	Anglais
6 nov.	Dim.	13 h – 16 h	Tonus : retour aux bases	C	Isabelle Kroeh	Guy-Favreau	Français
19 nov.	Sam.	10 h – 13 h	Exercices pour les aînés	C	Sophie Dupontgand	P.-St-Charles	Français
20 nov.	Dim.	13 h – 16 h	Cardio Cycle for Older adults	C	Helen Neves	Centre-ville	Anglais
15 jan.	Dim.	10 h – 13 h	Cardio Cycle: Interval Training	\$	Michelle Paiement	Westmount	Anglais
28 jan.	Sam.	13 h – 16 h	Cardio-cycle pour aînés	C	Sophie Dupontgand	Centre-ville	Français
13 fév.	Dim.	14 h – 17 h	Utilisation de la musique et cours de Cardio-cycle	C	André Tousignant	Du Parc	Français

ATELIERS DE FORMATION CONTINUE - AUTOMNE 2011, HIVER ET PRINTEMPS 2012

Dates	Jours	Heures	Titre atelier	Coupon ou \$	Conférenciers	Lieu	Langue
Cours de groupe							
21 mars	Mer.	18 h – 21 h	Pilates & Props	\$	Ann McMillan	Westmount	Anglais
24 mars	Sam.	14 h 30 – 17 h 30	Yoga adapté pour tous	C	Claudette Rouisse	Hoch.-Mais.	Français
4 avril	Mer.	18 h – 21 h	Les alimentaires	\$	Yannik Morin	Guy-Favreau	Français
14 avril	Sam.	13 h – 16 h	Réadaptation pour blessures communes du haut du corps	C	Catherine Blanchette	Cartierville	Bilingue
2 juin	Sam.	9 h – 12 h	Outdoor Training and Trekfit	\$	Paul Crivello	Cartierville	Anglais
3 juin	Dim.	13 h – 16 h	Parent & Baby classes: - Yoga - Functional toning - Stroller aerobics	C	Jennifer Pigott & Brenda Schneider	O.-de-l'île	Anglais
		À confirmer	Stretching	C	Julian Lopez-Bravo	N.-D.-de-G.	Anglais
Entraînement individuel							
14 sept.	Mer.	18 h 30 – 21 h 30	Training Abdominals	C	Matt Boulé	O.-de-l'île	Anglais
18 sept.	Dim.	13 h – 16 h	Building a Brand in 30 days	C	Christopher Laurin	P.-St-Charles	Anglais
2 oct.	Dim.	10 h – 13 h	Nutrition: Weight Loss	C	Farra Alice	N.-D.-de-G.	Anglais
15 oct.	Sam.	14 h 30 – 17 h 30	Bouger pour vaincre la douleur	\$	Yvan Campbell	Hoch.-Mais.	Français
30 oct.	Dim.	10 h – 15 h 30	Haltérophilie	\$	Vincent Paquin	Centre-ville	Français
6 nov.	Dim.	10 h – 15 h 30	Haltérophilie	\$	Vincent Paquin	Centre-ville	Français
27 nov.	Dim.	13 h – 16 h	Training Muscle Fibres Part 2	\$	Dr Robin Michel	O.-de-l'île	Anglais
11 déc.	Dim.	13 h – 16 h	Ind. training step by step: Upper-Body	\$	Michael Wright & Miles Krol	N.-D.-de-G.	Anglais
11 jan. – 29 fév.	Lun.	18 h 30 – 21 h 30	Biomechanics level 2 (24 hrs)	\$	Matt Boulé & Fady Rayes	O.-de-l'île	Anglais
22 jan.	Dim.	13 h – 16 h	Functional Anatomy	\$	Louise Malone	Centre-ville	Anglais
27 jan.	Ven.	18 h – 21 h	Mythes et réalités de l'entraînement	C	Martin Lussier	Hoch.-Mais.	Français
29 jan.	Dim.	9 h – 16 h 30	Meilleur derrière, meilleur dos	\$	Yves Éthier	Centre-ville	Français
9 fév.	Jeu.	18 h – 21 h	Préparation physique pour le golf	C	Denis Jolicoeur	Du Parc	Français
4 mars	Dim.	13 h 30 – 16 h 30	Golf Conditioning	C	Sam Maniatis	Westmount	Anglais
14 avril	Sam.	13 h – 16 h	L'entraînement chez les diabétiques	\$	Luce Boulianne	P.-St-Charles	Français
		À confirmer	Youth Training (12-17)			N.-D.-de-G.	Anglais
26 fév.	Dim.	13 h – 16 h	Démystifier la course à pied (Intervalles)	C	Gabriel Lapierre	Guy-Favreau	Français
Aquaforme							
11 sept.	Dim.	15 h – 18 h	Noodle Twist	\$	Karl Notargiovanni	Cartierville	Anglais
24 mars	Sam.	9 h – 12 h	Aqua Zumba	C	Jackie Borecky	Cartierville	Anglais
19 mai	Sam.	13 h – 16 h	Aquafitness – Arthritic and Post-Rehab	\$	Donna Lamontagne	O.-de-l'île	Anglais
Certifications							
11, 18 et 25 sept. 2, 9, 16 et 30 oct.	Dim.	12 h – 18 h	Corrective Conditioning	\$	Louise Malone	Centre-ville	Anglais
10 – 11 sept.	Sam./Dim.	8 h – 18 h	Yogafit* level 1	\$	Claudette Rouisse	Centre-ville	Bilingue
20 – 23 sept.	Jeu./Ven./ Sam./Dim.	8 h – 18 h	Yogafit* level 4	\$	Yogafit	Centre-ville	
20 – 21 oct.	Sam./Dim.	8 h – 18 h	Yogafit* Anatomy	\$	Claudette Rouisse	Centre-ville	Bilingue
22 – 23 oct.	Sam./Dim.	8 h – 18 h	Yogafit* level 5	\$	Yogafit	Centre-ville	Anglais
10-11 nov.	Sam./Dim.	8 h – 18 h	Yogafit* level 2	\$	Claudette Rouisse	Centre-ville	Bilingue
30 nov.	Ven.	8 h – 18 h	Yogafit* Pre-natal	\$	Yogafit	Centre-ville	Anglais
1 ^{er} – 2 déc.	Sam./Dim.	8 h – 18 h	Yogafit* level 5	\$	Yogafit	Centre-ville	Anglais
14 jan.	Sam.	8 h – 18 h	Yogalean	\$	Yogafit	Centre-ville	Anglais
15 jan.	Dim.	8 h – 18 h	Yogaback	\$	Yogafit	Centre-ville	Anglais
10 – 11 mars	Sam./Dim.	8 h – 18 h	Yogafit* level 1	\$	Claudette Rouisse	Centre-ville	Anglais
6, 13 et 27 avril 4 et 11 mai 8, 15 et 29 avril 6 et 13 mai	Ven. Dim.	18 h – 21 h 12 h – 18 h	Conditionnement correctif	\$	Louise Malone, Raphaël Jabour	Centre-ville	Français
14 – 15 avril	Sam/Dim.	8 h – 18 h	Yogafit* level 2	\$	Claudette Rouisse	Centre-ville	Bilingue
22 avril	Dim.	9 h – 18 h	Recertification	\$	Varia	Centre-ville	Ang./Fr.
16 – 17 juin	Sam/Dim.	8 h – 18 h	Yogafit* level 3	\$	Lisa Greenbaum	Centre-ville	Bilingue

*Inscription directement chez Yogafit : 1-888-786-3111, poste 222

► **DATES D'INSCRIPTION :**

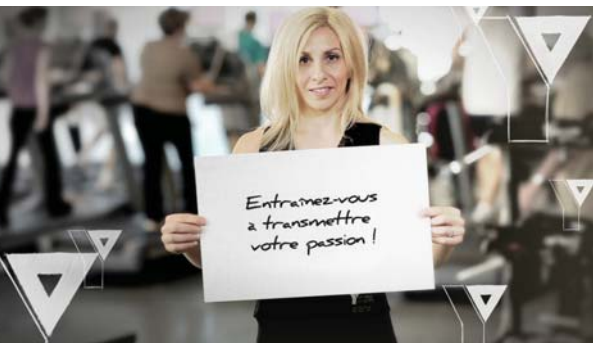
Session automne : à partir du 8 août 2011

Session hiver : à partir du 12 décembre 2011

Session printemps : à partir du 27 février 2012

Session été : à partir du 8 juin 2012

Le programme de formation F.I.T.
du YMCA, une certification de haut
niveau, reconnue et éprouvée.



CONSULTEZ NOTRE SITE WEB PÉRIODIQUEMENT
pour être informé des mises à jour du programme.

ymcaquebec.org

Suivez-nous sur : facebook.com/ymcaquebec
ymcaquebec.tv



Centre Y Cartierville
11885, boul. Laurentien
Montréal
H4J 2R5
514 313-1047

Centre Y Centre-ville
1440, rue Stanley
Montréal
H3A 1P7
514 849-8393

Centre Y du Parc
5550, avenue du Parc
Montréal
H2V 4H1
514 271-9622

Centre Y Guy-Favreau
200, boul. René-Lévesque Ouest
Montréal
H2Z 1X4
514 845-4277

Centre Y Hochelaga-Maisonneuve
4567, rue Hochelaga
Montréal
H1V 1C8
514 255-4651

Centre Y Notre-Dame-de-Grâce
4335, avenue Hampton
Montréal
H4A 2L3
514 486-7315

Centre Y Ouest-de-l'île
230, boul. Brunswick
Pointe-Claire
H9R 5N5
514 630-9622

Centre Y Pointe-Saint-Charles
255, avenue Ash
Montréal
H3K 2R1
514 935-4711

Centre Y Westmount
4585, rue Sherbrooke Ouest
Westmount
H3Z 1E9
514 931-8046