

# PROGRAMMATION PRINTEMPS 2010

## 29 mars au 20 juin



### Horaire des activités dirigées

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
<b>Cours de conditionnement physique</b>						
<b>NOUVEAU</b> 9h – 10h <b>Zumba</b> ☺ Studio A - Mandy		<b>NOUVEAU</b> 9h – 10h <b>Step</b> ●■ Studio A - Caroline		<b>NOUVEAU</b> 9h – 10h <b>Pilates</b> ■◆ Studio A - Kevin P.	10h05 – 11h05 <b>Pilates</b> ☺ Studio A - Alex	** Merci de vérifier l'affichage dans le centre pour les ateliers et cours spéciaux mensuels.
10h30 – 11h30 <b>Aéro-parent-bébé</b> ☺ Gym - Mandy		10h30 – 11h30 <b>Tonus-parent-bébé</b> ☺ Studio A - Caroline			11h10 – 12h10 <b>Yoga</b> ☺ Studio A - Alex	
12h – 12h45 <b>Aéro-tonus</b> ☺ Studio A - Chris	12h – 12h45 <b>Cardio Cycle</b> ☺Ⓜ Gym - Caroline	12h – 12h45 <b>Aéro-tonus</b> ☺ Studio A - Chris	12h – 12h45 <b>Cardio Cycle</b> ☺Ⓜ Studio A - TBA	12h – 13h <b>Yoga</b> ☺ Zone J - Nathalie	12h15 – 13h15 <b>Salsa-Tango</b> ☺ Studio A - Alex	
					13h30 – 14h30 <b>Cardio Cycle</b> ☺Ⓜ Studio A - Jennifer	
17h30 – 18h10 <b>Step express</b> ☺ Studio A - Caroline		17h30 – 18h10 <b>Aéro-tonus</b> ☺ Studio A - Chris				
18h15 – 19h <b>Mix de danse</b> ☺ Studio A - Sasha	18h – 19h <b>Entraînement boxe</b> ●■ Studio A - Julian	18h15 – 19h10 <b>Pilates</b> ☺ Studio A - Alex	18h – 19h <b>Entraînement boxe</b> ●■ Studio A - Julian	18h – 19h <b>Entraînement Circuit</b> ☺ Studio A - Caroline		
18h30 – 20h <b>Karaté</b> ☺ Zone J - Jocelyne	<b>NOUVEAU</b> 18h30 – 19h30 <b>Tai-Chi</b> (éventail) ☺ Zone J - Ron	18h30 – 20h <b>Karaté</b> ☺ Zone J - Jocelyn	<b>NOUVEAU</b> 18h30 – 19h30 <b>Tai-Chi</b> (éventail) ☺ Zone J - Ron			
19h05 – 20h <b>Pilates</b> Studio A - Sasha	19h05 – 20h05 <b>Cardio Cycle</b> ●■Ⓜ Studio A - Jennifer	19h15 – 20h15 <b>Yoga</b> ☺ Studio A - Alex	19h05 – 20h05 <b>Cardio Cycle</b> ●■Ⓜ Studio A - Joanna			

## CENTRE POINTE-SAINT-CHARLES

255, ave Ash  
Montréal (Québec) H3K 2R1  
Tél. : (514) 935-4711  
www.ymcaquebec.org

### Heures d'ouverture

Lundi au vendredi  
7h à 22h

Samedi      Dimanche  
9h à 21h    9h à 19h

### Jours fériés

Le 2 avril et le 24 mai.  
9h à 19h. Pas de cours.

### Évènement spécial

Festi-Pointe le 24 mai.

### Halte garderie : 8 semaines à 5 ans.

Lun, mer et ven de 8h30 à 10h30.

### Programmes enfants et jeunes

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
					10h – 12h <b>Cirque</b>	** Merci de vérifier l'affichage dans le centre pour les activités mensuelles familiales.
14h – 17h <b>Club aide aux devoirs</b>	14h – 17h <b>Club aide aux devoirs</b>	14h – 17h <b>Club aide aux devoirs</b>	14h – 17h <b>Club aide aux devoirs</b>		11h – 12h <b>Kindergym</b>	
14h30 – 18h <b>Zone jeunesse</b>	14h30 – 18h <b>Zone jeunesse</b>	14h30 – 18h <b>Zone jeunesse</b>	14h30 – 18h <b>Zone jeunesse</b>	14h30 – 18h <b>Zone jeunesse</b>	12h – 13h <b>Soccer</b>	
16h – 17h <b>Ordinateurs</b> Maternelle		16h – 17h <b>Art du recyclage</b>		16h – 18h <b>Chaos du vendredi</b>	12h – 13h <b>Improvisation</b>	
16h – 17h <b>Bric à brac</b>	16h – 18h <b>Jeux de société</b>	16h – 18h <b>Cours de danse I et II</b>	16h – 18h <b>Jeux de société</b>	16h – 18h <b>Ciné magique</b>	13h – 14h <b>Arts plastiques</b>	
17h – 18h <b>Arts créatifs</b>		17h – 18h <b>Jeux de société</b>	17h – 18h <b>Cours de danse III</b>		13h – 14h <b>Gymnase libre</b> Jeunes	
17h – 18h <b>Activités Groupe-M</b>	17h – 18h <b>Activités Groupe-M</b>	17h – 18h <b>Activités Groupe-M</b>	17h – 18h <b>Activités Groupe-M</b>		14h – 16h <b>Gymnase libre</b> Ados	
16h – 20h <b>Zone ados</b>	16h – 20h <b>Zone ados</b>	16h – 20h <b>Zone ados</b>	16h – 20h <b>Zone ados</b>	16h – 20h <b>Zone ados</b>	16h – 18h <b>Équipes Basketball Midget</b> (14-15)	

### NIVEAUX

- Débutant
- Intermédiaire
- ◆ Avancé
- ☺ Tous niveaux
- en douceur

✍ Inscription obligatoire

\$ Frais supplémentaires

Ⓜ Réservation obligatoire :  
Merci de contacter le comptoir du service à la clientèle pour les détails de réservation.

Possibilité de changement d'instructeurs sans préavis.

Le YMCA se réserve le droit d'annuler des cours si l'assistance est de moins de 10 personnes. Tous les cours de groupe sont accessibles pour les abonnés de 12 ans et plus. Veuillez consulter le tableau d'informations à l'accueil.

### Programmes famille :

Programmes pour parent et/ou tuteur qui veulent passer du temps de qualité avec leur enfant. Les enfants âgés de 11 ans et moins doivent être accompagnés d'un adulte en tout temps.

### Enfants (5-11 ans) :

Les enfants âgés de 6 et 11 ans doivent être accompagnés d'un adulte lors de leurs déplacements dans le centre YMCA (sauf dans la zone jeunesse).

### Ados (13-17 ans) :

Les ados qui veulent utiliser les machines cardiovasculaires ou le circuit Atlantis et poids libres doivent suivre une formation. L'accès aux poids libres est réservé aux membres de 12 ans et plus.

### Gymnase

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
7h – 9h Gym libre	7h – 9h <b>Badminton</b> Ⓜ	7h – 9h Gym libre	7h – 9h <b>Badminton</b> Ⓜ	7h – 9h Gym libre	9h – 10h <b>Badminton</b> Ⓜ	9h – 12h <b>Programmes communautaire</b>
10h30 – 11h30 <b>Aéro-parent-bébé</b> ☺ Mandy					10h – 12h <b>Cirque</b>	
11h30 – 13h30 <b>Badminton</b> Ⓜ		11h30 – 13h30 <b>Badminton</b> Ⓜ		11h30 – 13h30 <b>Badminton</b> Ⓜ	11h – 12h <b>Kindergym</b>	
	12h – 12h45 <b>Cardio Cycle</b> ☺Ⓜ Caroline				12h – 13h <b>Soccer</b>	12h – 14h <b>Programmes communautaire</b>
16h – 18h <b>Activités récréatives et coopératives jeunesse</b>					13h – 14h <b>Gym libre</b> Jeunes	
					14h – 16h <b>Gym libre</b> Ados	14h – 16h <b>Programmes communautaire</b>
18h – 20h <b>Ligue Hockey</b> Zone Ados	18h – 22h <b>Programmes communautaire</b>	18h – 20h <b>Sports</b> Zone Ados	18h – 20h <b>Hockey</b> Zone Ados	18h – 20h <b>Basket-ball</b> Zone Ados	16h – 18h <b>Équipes Basketball Midget</b> (14-15)	16h – 18h <b>Basketball Libre</b> Adultes
18h – 22h <b>Programmes communautaire</b>		20h – 22h <b>Badminton</b> Ⓜ	18h – 22h <b>Programmes communautaire</b>	18h – 22h <b>Programmes communautaire</b>		

### Descriptions des cours

**Aérobic parent-bébé** (avec poussette) : Un cours pour les nouvelles mamans. La poussette peut être utilisée durant la période cardio-vasculaire ainsi que pour certaines composantes de musculation. Étirements et relaxation.

**Aréro-tonus** : Cours d'aérobic suivi d'une session de raffermissement musculaire de tout votre corps. Étirements et relaxation.

**Cardio cycle** : Classe d'entraînement cardiovasculaire sur vélo stationnaire s'adressant à tous, peu importe le niveau de condition physique. L'entraînement est adapté selon le degré de résistance et la vitesse de chacun. Le programme intensif, la musique, l'ambiance et l'esprit qui anime le groupe en font un cours recherché.

**Danses mixtes** : Un cours multi-facettes explorant des enchaînements et des chorégraphies inspirées de styles de danse variées comme le hip hop, jazz et danse Latines.

**Entraînement boxe** : Entraînement cardiovasculaire qui utilise les techniques de boxe (coups de poing, saut à la corde, travail de sac, jeux de pieds, techniques de frappe et esquives). Une façon des plus efficaces de s'entraîner.

**Entraînement circuit** : Cours intense qui vous permettra d'améliorer votre force, votre vitesse et votre puissance. pas e chorégraphie et musique en sourdine. Entraînement de base cardio-vasculaire et musculaire (sauts et course).

**Karaté** : Art martial japonais basé sur les armes naturelles du corps (doigts, mains, coudes, genoux, pieds, tête, épaules, etc.) Coups de poings et de pieds, projections et autres techniques développent la force, l'agilité et la flexibilité. Pas de combat. Aucune expérience requise.

**Pilates** : La méthode Pilates est une série d'exercices au sol qui active la circulation et tonifie le corps en profondeur. Favorise une bonne posture et le maintien d'un équilibre corporel tout en développant la force, la flexibilité et l'endurance. Affine, allonge et fortifie la musculature. Pilates améliore aussi la performance athlétique, l'agilité, apaise les tensions et le stress.

**Salsa-Tango** : Une classe tous niveaux ouverte à l'exploration des rythmes et styles de danse latino-américaine. La première demi-heure est consacrée à la façon de mener/suivre les éléments de base du tango argentin. Quelques figures de base tels que les ochos, sacadas et caminada seront enseignées et pratiquées. La deuxième partie de la classe sera plus expressive avec la salsa. Tous sont les bienvenus!

**Step** : Ce cours consiste à monter et descendre d'une plate-forme ajustable et exécuter des enchaînements sur cette plate-forme.

**Tai-Chi** (avec ou sans éventail) : Gymnastique chinoise composée d'un enchaînement lent de mouvements selon des schémas précis. Style Wu, 22 mouvements (forme courte). Est reconnu pour la stimulation du sang et de l'énergie qi et aide à développer la conscience corporelle, la force et la concentration et à réduire le stress.

**Tonus parent-bébé** : Ce cours met l'accent sur des exercices de raffermissement musculaire faisant travailler tous les principaux groupes de muscles. Les bébés, les poids libres, les tubes, élastiques, «body bar», ballon suisse et poids du corps peuvent servir de résistance. Ces cours visent à améliorer la force, l'endurance et le tonus musculaire de tout le corps.

**Yoga** : Un heureux mariage d'activité physique et de spiritualité, dans le respect et le rythme de chacun. Le yoga est un exercice accessible à tous indifféremment de l'âge, de la taille ou de la force physique. Permet d'acquiescer une plus grande souplesse, réduit le stress et tonifie le corps tout en nourrissant l'esprit.

**Zumba** : Un cours basé sur des routines chorégraphiées sur la musique latine. Sexy, dynamique, énergique, intense et plaisir garanti !