

PROGRAMMATION HIVER-PRINTEMPS 2012

9 janvier au 17 juin



Horaire des activités dirigées

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
Cours de conditionnement physique						
9h – 10h Step ■ Gym - Diana	6h30 – 7h30 Tonus ■ Studio 1 - Devon	9h – 10h Step ■ Gym - Jessej	9h – 10h Tonus ◆ Gym - Linda	9h – 10h Entraîn. athlétique ◆ Gym - Diana	9h – 10h Step ■ Gym - Matthew	9h45 – 11h Aéro-Tonus ■ Studio 1 - Yolanda
9h – 9h45 Entraînement TRX ■ Studio 2 - Ludmila	9h – 10h Tonus ◆ Gym - Diana	9h – 10h Entraînement TRX ■ Studio 2 - Diana	9h – 10h BOSU ◆ Studio 1 - Silvia	NOUVEAU 9h – 10h Zumba ☺ Studio 1 - Kiki	9h15 – 10h Aéro-Danse ■ Studio 1 - Kim	10h – 11h BOSU ◆ Gym - Ludmila/Gabi
10h – 11h Aéro-Danse ☺ Studio 1 - Ludmila	10h – 11h Technique NIA ☺ Studio 1 - Judy	10h – 11h Tonus ballon ■ Gym - Amy	10h05 – 11h Étirements ☺ Gym - Jaime		10h – 11h Aéro-Salsa ■ Studio 1 - Kim	NOUVEAU 11h – 12h Entraînement TRX ■ Studio 2 - Penny
10h05 – 11h05 «Classical Stretch» ☺ Gym - Sarah	11h – 12h Aéro-Maman-bébé ☺ (Poussette) Gym - Gabi	10h – 11h Étirements et équilibre ☺ Studio 2 - Julian	10h05 – 11h05 Aéro-Danse Studio 1 - À confirmer		10h – 11h Aéro-Kickboxe Gym - Eva	11h – 12h Étirements ☺ Gym - Ludmila/Gabi
12h05 – 13h Tonus ■ Studio 1 - Trudie	NOUVEAU 12h05 – 12h50 Renforc. du Tronc ☺ Studio 2 - Trudie	12h05 – 13h Tonus ■ Studio 1 - Debbie			11h05 – 12h05 Tonus ■ Gym - Petr	12h – 13h Zumba ☺ Studio 1 - Candie
17h – 17h45 Entraînement TRX ■ Studio 2 - Alison	17h – 18h Tonus ◆ Studio 2 - Beth	18h – 19h Tonus ◆ Studio 1 - Diana	17h – 17h45 Entraînement TRX ■ Studio 2 - Mark			
17h15 – 18h Step ■ Studio 1 - Beth		18h – 18h55 Entraînement TRX ◆ Studio 2 - Barry	17h – 17h55 Tonus ■ Studio 1 - Trudie			
18h – 19h Entraîn. athlétique ◆ Gym - Diana	18h – 19h Step ■ Gym - Pierre	18h30 – 19h30 Aéro afro-antillais ■ Gym - Selwyn	18h – 19h Step ◆ Gym - Diana			
18h – 19h Zumba ■ Studio 1 - Candie	NOUVEAU 18h – 19h Afro Samba ☺ Studio 1 - Mika	NOUVEAU 19h – 20h Aérobic ■ Studio 1 - Chokri	NOUVEAU 18h – 19h Zumba ☺ Studio 2 - Grecia	18h – 19h Aérobic ◆ Studio 1 - Diana		

Entraînement en douceur (Studio 1)						
9h – 9h55 Tonus ○ Una	9h – 10h Aérobic ○ Lilian			11h – 12h Aérobic ○ Michel		
	NOUVEAU 11h05 – 12h Tonus avec chaise ○ Una					

Cours de cardio cycle (Studio 2)						
8h – 8h45 Julie ☺	8h – 8h45 Colette ☺	8h – 8h45 Julie ☺	8h – 8h45 Janice ☺	8h – 9h Susan (Body bar) ☺	10h05 – 11h Petr ◆	9h – 10h Susan/Sandrine ◆
			9h15 – 10h Julie ☺			
		17h – 17h45 Janice ☺				
19h05 – 20h05 Gabi ■	18h05 – 19h05 Steve ■	19h05 – 20h05 Benoit ◆				

Corps & esprit						
7h – 8h Yoga ■ Studio 1 - Jaime			10h – 11h Tai Chi ● Studio 2 - Ron	6h30 – 7h30 Pila-Yoga ■ Studio 1 - Tammy	9h – 10h Pilates ■ Studio 2 - Tammy	
	10h – 11h Pilates ●■ Studio 2 - Sarah	NOUVEAU 9h30 – 10h30 Yoga Chaise ○ Studio 1 - Réal	11h – 12h Pilates avec acces. ■ Studio 2 - Sarah	10h – 11h Pilates ●■ Studio 1 - Trudie	11h05 – 12h35 Karaté ☺ Studio 2	
11h – 12h Yoga ■ Studio 2 - Diana	11h05 – 12h05 Tai Chi ● Studio 1 - Ron	11h – 12h Yoga ● Studio 2 - Don	11h05 – 12h05 Qi Gong ☺ Studio 1 - Ron		11h15 – 12h30 Yoga ■◆ Studio 1 - Yaelle	
	NOUVEAU 12h05 – 13h05 Qi Gong ☺ Studio 1 - Ron		12h05 – 13h20 Méditation ☺ Studio 1 - Daryl Fini 26 Avril	12h – 13h15 Yoga ■ Studio 2 - Tim	13h – 14h \$ Karaté (7+) Studio 2 - Parent/enfant	13h – 14h15 Yoga ■ Studio 2 - Real
		17h – 18h Yoga ☺ Studio 1 - Yaelle	18h – 19h Pilates ballon ■ Studio 1 - Réal			
18h – 19h Pilates ☺ Studio 2 - Réal	19h – 20h Yoga ● Studio 1 - Chitra		19h05 – 20h20 Yoga ■ Studio 1 - Don			
19h – 20h30 Yoga ■ Studio 1 - Tim	19h15 – 22h Karaté ☺ Studio 2		19h15 – 22h Karaté ☺ Studio 2			

Préscolaire, enfants, jeunes, programme famille, service de garde \$

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
9h – 12h Halte-garderie \$				9h30 – 11h15 Paléstre libre (6 mois - 5 ans) \$		
10h – 10h55 Kindergym \$ (6 mois-marche)	10h – 10h55 Kindergym \$ (26-36 mois)	10h – 10h55 Kindergym \$ (6 mois-marche)	10h – 10h55 Kindergym \$ (18-26 mois)	10h – 10h55 Kindergym \$ (marche-18 mois)	10h30 – 12h30 Arts créatifs \$ (11-14)	
				11h – 11h55 Kindergym \$ (18-26 mois)		
12h – 13h Dinette \$						13h – 14h \$ Football Hiver seulement (10-14)
13h05 – 14h35 Soccer \$ (3-5)	13h05 – 14h05 Yoga enfants \$ (3-5)	13h05 – 14h05 Gymnastique \$ (3-5)	13h05 – 14h35 Soccer \$ (3-5)	13h05 – 14h35 Gym et Natation \$ (3-5)	13h – 14h \$ Karaté (7+) Studio 2 - Parent/enfant	13h – 15h \$ Volley-ball Printemps seul. (8-12)
15h – 18h Après l'école \$						
	16h – 17h \$ Basket-ball Hiver seulement (8-11)	15h55 – 16h55 \$ Hip Hop (6-10)		17h – 18h \$ Aérobic (10-14)		
	17h – 18h \$ Basket-ball Hiver seulement (12-17)					
	18h15 – 20h15 \$ Théâtre (12-15)					

CENTRE Y WESTMOUNT

4585, rue Sherbrooke Ouest
Westmount (Québec) H3Z 1E9
Tél. : (514) 931-8046
www.ymcaquebec.org

Heures d'ouverture

Lundi au vendredi 6h à 22h
Samedi et dimanche 7h à 19h

Jours fériés : 6 avril et 21 mai
10h à 17h, pas de cours de groupe.

NIVEAUX

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

✍ Inscription obligatoire

\$ Frais supplémentaires

Ⓢ Cardio Cycle : carte de réservation disponible au comptoir d'accueil 20 minutes avant le début du cours.

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.

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.

Préscolaire (jusqu'à 5 ans) :
Tous les enfants doivent être accompagnés d'un adulte en tout temps.

Enfants (6-12 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 (12-17 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 13 ans et plus.

Gymnase

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
					12h30 – 14h30 Basket-ball (18+)	
					14h30 – 16h30 Gymnase libre famille (6-12)	
				18h – 19h30 Basket-ball (Habilités et technique)	16h30 – 19h Gymnase libre	
19h30 – 22h Basket-ball (18+) ♦	19h30 – 22h Volley-ball ♦	20h – 22h Hockey Cosom ☺	19h15 – 22h Basket-ball ■ (16+)	19h30 – 21h30 Basket-ball (13-17)		

Piscine (Douche et bonnet de bain obligatoire)

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
Aquaforme						
9h35 – 10h30 Kevin	9h – 9h55 Colette	9h35 – 10h30 Janice	9h – 9h55 Eau profonde Andrew	9h35 – 10h30 Kevin	8h45 – 9h40 Aqua Athlétique Azita	
	13h15 – 14h Aqua Arthrite 60+ Kevin		13h15 – 14h Aqua Arthrite 60+ Colette			
18h20 – 19h15 Devon		18h20 – 19h15 Isa				

Bains libres						
10h35 – 11h40	10h – 11h30	10h35 – 11h40	10h – 11h30	10h35 – 11h40		
13h20 – 15h35	13h15 – 14h30 Bain (60+)	13h20 – 15h40	13h15 – 14h30 Bain (60+)	13h20 – 15h35		
	14h35 – 15h55		14h35 – 15h55	15h30 – 16h55	14h – 15h25	14h45-16h Ville de Westmount

Longeurs						
7h40 – 8h10	6h30 – 8h55	7h40 – 8h10	6h30 – 8h55	7h40 – 8h10	8h – 8h45	7h – 9h40
11h45 – 13h15	11h35 – 13h10	11h45 – 13h15	11h35 – 13h10	11h45 – 13h15	15h30 – 16h30	13h30 – 14h45
	20h50 – 21h45		20h50 – 21h45	20h50 – 21h45		

Club Maîtres-Nageurs						
6h20 – 7h35		6h20 – 7h35		6h20 – 7h35		
8h10 – 9h30		8h10 – 9h30		8h10 – 9h30		
	19h15 – 20h45		19h15 – 20h45	19h30 – 20h45		16h – 17h20

Cours de natation (enfants)						
15h45 – 17h	16h – 18h	15h45 – 17h	16h – 18h	15h30 – 16h55	9h50 – 13h55	9h45 – 13h30
20h – 20h45 Cours adultes		20h – 20h45 Cours adultes				

Descriptions des cours

Danse

Aéro-Afro antillais : Inspiré de mouvements et de la musique afro antillais, ce cours est énergique, intense et amusant.

Aéro-Danse : Ces cours comportent des enchaînements de chorégraphies propre au style au thème de danse.

Aéro-Latin : Un cours basé sur des routines chorégraphiées sur la musique latine.

Aéro-Salsa : Enchaînements de chorégraphies propres à la salsa.

Afro-Samba : Des routines chorégraphiées axées sur des mouvements propres à la samba et à des danses africaines.

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

Conditionnement physique

Aérobic : Mouvements avec et sans sauts qui permettent aux participants de choisir le niveau d'impact qu'ils désirent. Période de musculation avec ou sans accessoires, raffermissement au sol, étirements et relaxation.

Aérobic maman-bébé : 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.

Aérobic : Entraînement cardio-vasculaire qui incorpore les techniques de la boxe: coups de poings sans contact.

Aéro-Kickboxe : Entraînement cardio-vasculaire qui incorpore les techniques de la boxe: coups de pieds et coups de poings sans contact.

«BOSU» : Entraînement avec le «Bosu» : exercices de stabilité, équilibre, cardio-vasculaire et musculaire. Constitué d'une plate-forme rigide et d'une demi-sphère souple, ce matériel s'utilise recto-verso d'où son nom «Both side up».

Camp d'Entraînement : Entraînement cardio-vasculaire et musculaire qui vise à développer la force, la puissance et la vitesse. La musique est en toile de fond.

Cardio Cycle : Entraînement sur vélo stationnaire. Entraînement intense mais pouvant être adapté au niveau de condition physique de chacun. Apportez une bouteille d'eau et une serviette, il va faire chaud! Arrivez au moins 5 minutes avant le début de la séance pour l'ajustement de votre vélo. Il y a un nombre limité de vélos donc vous devrez vous procurer une carte au comptoir d'accueil 20 minutes avant le début du cours. Premiers arrivés, premiers servis !

Entraînement TRX : Votre corps devient une machine. Maximisez votre force musculaire en alliant la puissance du poids de votre corps à la technique des appareils à câbles.

Renforcement du tronc : Ce cours a pour but de renforcer les muscles du tronc avec ou sans l'aide d'équipements spécialisés. Câbles TRX, BOSU et ballon suisse peuvent utiliser.

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

Technique Nia : Cette méthode de conditionnement total du corps combine des mouvements des arts de la danse (jazz, moderne, Duncan), des arts mariaux (tai chi, aikido, tae kwon do) et des arts thérapeutiques (Yoga, Alexander, Feldenkrais), le tout sur des airs de musique variés due monde entier. Il est recommandé de participer pieds nus ou avec des chaussures à semelle souple.

Tonus : Ce cours met l'accent sur des exercices de raffermissement musculaire faisant travailler tous les principaux groupes de muscles. Des poids libres, des 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.

Tonus avec ballon : Développement général de l'endurance et de la force musculaire en utilisant divers équipements comme les poids libres ou l'élastique et le ballon suisse.

Corps et esprit

«Classical Stretch» : Programme de conditionnement qui sert à améliorer la souplesse et la flexibilité avec des exercices inspirés du ballet, du tai chi, yoga et Pilates.

Étirements : Ce cours a pour but d'améliorer la flexibilité des grands groupes musculaires à travers divers exercices d'étirements.

Étirements et équilibre : Ce cours a pour but de renforcer les muscles du tronc et d'améliorer la flexibilité globale par des exercices d'étirements. Les exercices sont inspirés des mouvements du ballet.

Méditation : Apprenez des techniques pour calmer le corps et l'esprit. C'est un cours ouvert à tous. Il est recommandé d'amener un vêtement chaud ou une couverture.

Pilates : Méthode qui vise à cibler, activer et régénérer en profondeur la musculature. Renforcer le dos et retrouver une bonne posture. Développer la force, la flexibilité et l'endurance. Tonifier, affiner et allonger la silhouette. Fortifier et raffermir les abdominaux. Améliorer la performance athlétique, l'agilité, activer la circulation sanguine, apaiser les douleurs, tensions et stress.

Pila-Yoga : Mélange de disciplines du corps et de l'esprit, telles que le yoga, les exercices Pilates et le conditionnement physique. Il intègre la réflexion, l'attention au mouvement, l'exécution des exercices et des techniques de respiration dans les séances d'entraînement quotidiennes.

Qi Gong / Tchi Kung : Un art chinois vieux de plus de 2 500 ans, pratiqué en Asie par plus de 100 000 000 de personnes. C'est un cours de méditation qui vise à vous libérer du stress et de la colère, à réduire la douleur et la maladie, à augmenter l'énergie et à stimuler le système immunitaire, mais

aussi à augmenter la confiance et la concentration et à promouvoir la paix dans le cœur et l'esprit.

Yoga : Le yoga conjugue l'activité physique et la réflexion en suivant le rythme individuel de chacun. C'est un exercice accessible à tous indépendamment de l'âge, de la taille et de la force physique. Le yoga permet de réduire le stress et d'atteindre une profonde relaxation. Il aide également le corps à acquérir une plus grande souplesse.

Yoga sur chaises : Le yoga sur chaise offre un soutien de sorte que chaque personne puisse le pratiquer en toute sécurité.

Entraînement en douceur

Aérobic : Cours d'aérobic en douceur. Chorégraphies simples et enseignées sur un rythme lent. Ce cours s'adresse à des personnes âgées, à des femmes après un accouchement ou encore après une blessure. Exercices de raffermissement musculaire, étirements et relaxation.

Tonus : Un cours similaire au cours de tonus régulier mais les exercices sont faits plus lentement. Ce cours s'adresse à des personnes âgées, à des femmes après un accouchement ou encore après une blessure.

Tonus avec chaises : Avec l'accessoire de chaises, ce cours met l'accent sur des exercices de raffermissement musculaire. Ce cours est destiné aux personnes à mobilité réduite.

Arts martiaux

Karaté : Le karaté «Shotokan» permet d'acquérir une excellente condition physique mais peut également aider à faire face aux problèmes de la vie de tous les jours en améliorant la concentration, la confiance en soi, la coordination de même que le renforcement physique et mental de la personne.

Tai Chi : Gymnastique chinoise constituée par un enchaînement lent de mouvements selon des schémas précis. Style yang, 24 mouvements (forme courte) ou 108 mouvements (forme longue). Un art qui aide à développer la conscience corporelle, la force et la concentration. Le tai chi aide à réduire le stress.

Aquaforme

Aqua arthrite : Ce cours de conditionnement physique dans la partie peu profonde de la piscine est conçu pour répondre aux besoins des personnes ayant des problèmes articulaires. L'accent est mis sur les étirements et le renforcement musculaire afin d'améliorer et de conserver l'amplitude de mouvement.

Aquaforme : Séance d'entraînement cardio-vasculaire et musculaire efficace dans un milieu sans impact. La grande résistance de l'eau et du matériel offrent une charge de travail intense tout en minimisant les chocs sur les articulations. Excellent pour les personnes de niveau débutant à avancé (les mouvements peuvent être facilement modifiés en fonction des besoins des divers niveaux de condition physique) et les personnes âgées. Il n'est pas nécessaire de savoir nager.