

# Horaire des cours en groupe / Group Fitness Schedule

Mis à jour le 16 septembre 2019 / Effective as of September 16, 2019

DIM   SUN	LUN   MON	MAR   TUE	MER   WED	JEU   THU	VEN   FRI	SAM   SAT
8h00 - 8h55 <b>BARRE BOOTCAMP</b> Studio Heidi	7h00 - 7h55 <b>POWER RIDE</b> Cycle Studio Heidi	7h00 - 7h55 <b>POWER RIDE</b> Cycle Studio Steve	7h00 - 7h55 <b>BOOT CAMP</b> Studio Heidi	7h00 - 7h55 <b>POWER RIDE</b> Cycle Studio Jack	7h00 - 7h55 <b>METABOLIC CIRCUIT</b> Studio Katalin	8h30 - 9h25 <b>HIIT &amp; RUN</b> Gym B / Gymnase B Heidi
8h00 - 8h55 <b>POWER RIDE</b> Cycle Studio Vicky	8h00 - 8h55 <b>TABATA BLAST</b> Gym B / Gymnase B Melanie	8h00 - 8h55 <b>CARDIO INTERVAL</b> <i>Women / Femmes seulement</i> Studio Katalin	8h00 - 8h55 <b>BURN &amp; FIRM</b> <i>Women / Femmes seulement</i> Studio Linda	8h00 - 8h55 <b>BARBELL BOOTCAMP</b> <i>Women / Femmes seulement</i> Studio Katalin	8h00 - 8h55 <b>BOOTY BARRE</b> Studio Carole A.	9h00 - 9h55 <b>ZUMBA</b> Studio Elena
9h00 - 9h55 <b>BAND CAMP</b> Studio Melanie	8h00 - 8h55 <b>ESSENTRICS</b> Studio Emy	8h30 - 9h25 <b>RHYTHM RIDE &amp; SCULPT</b> Cycle Studio Stephanie	9h00 - 9h55 <b>CORE &amp; MORE</b> <i>Women / Femmes seulement</i> Studio Sandra	9h00 - 9h55 <b>BOOTCAMP</b> <i>Women / Femmes seulement</i> Studio Monica	8h15 - 8h55 <b>RHYTHM RIDE</b> Cycle Studio Stephanie	9h30 - 10h25 <b>SPIN &amp; CORE</b> Cycle Studio Monica
9h15 - 10h10 <b>POWER RIDE</b> Cycle Studio Jack	8h45 - 9h40 <b>RHYTHM RIDE</b> <i>Women / Femmes seulement</i> Cycle Studio Linda	9h00 - 9h55 <b>P90X</b> Studio Marissa	9h05 - 9h55 <b>POWER RIDE</b> Cycle Studio Linda	9h00 - 9h55 <b>POWER RIDE</b> Cycle Studio Carrie	9h00 - 9h55 <b>CARDIO &amp; CORE</b> Studio Monica	10h00 - 10h55 <b>ESSENTRICS</b> Studio Vaiana
10h00 - 10h55 <b>BODY BLAST</b> Gym B / Gymnase B Melanie	9h00 - 9h55 <b>PILATES</b> Wrestling room / Salle de lutte Sandra	10h00 - 10h55 <b>YOGA FLOW</b> Studio Yolanda	10h00 - 10h55 <b>BODY BLAST</b> Gym B / Gymnase B Monica	9h00 - 9h55 <b>CHAIR YOGA</b> Kellert Yolanda	9h05 - 10h00 <b>POWER RIDE</b> Cycle Studio Jack	10h30 - 11h25 <b>BOOT CAMP</b> Gym B / Gymnase B Katalin
10h00 - 10h55 <b>BALLET BARRE</b> Studio Nicolas	9h00 - 9h55 <b>TONE &amp; STRETCH</b> Studio Elena	10h05 - 11h00 <b>ZUMBA TONING</b> Gym B / Gymnase B Carole A.	10h00 - 10h55 <b>ZUMBA</b> Studio Rivky	10h15 - 11h10 <b>LIIT</b> Gym B / Gymnase B Carrie	9h00 - 9h55 <b>PILATES</b> <i>Women / Femmes seulement</i> Wrestling room / Salle de lutte Sandra	11h00 - 11h55 <b>POWER RIDE</b> Cycle Studio Jack
10h30 - 11h25 <b>RHYTHM RIDE</b> Cycle Studio Carrie	10h00 - 10h55 <b>CHAIR YOGA</b> Kellert Yolanda	11h00 - 11h55 <b>THERAPEUTIC MOVEMENT</b> PrYmeFit Studio Nancy	11h00 - 12h10 <b>YOGA II-III</b> Kellert Yolanda	10h00 - 11h10 <b>YOGA</b> Studio Susy	10h00 - 10h55 <b>BODY BLAST</b> Gym B / Gymnase B Monica	11h00 - 12h25 <b>YOGA &amp; ELDOA</b> Studio Monica
11h00 - 11h55 <b>HATHA YOGA</b> Studio Yolanda	10h00 - 10h55 <b>"LEBOOT" CIRCUIT</b> <i>Women / Femmes seulement</i> Studio Linda	12h15 - 13h10 <b>PILATES</b> <i>Women / Femmes seulement</i> Studio Alison	11h00 - 12h10 <b>YOGA &amp; ELDOA</b> Studio Monica	11h15 - 12h10 <b>GENTLEYOGA &amp; MEDITATION</b> PrYmeFit Studio Brandee	10h00 - 10h55 <b>TURBO KICK</b> Studio Rivky	
11h00 - 11h55 <b>ZUMBA &amp; STRONG</b> Gym B / Gymnase B Angela	10h00 - 10h55 <b>ZUMBA</b> Gym B / Gymnase Ba Carole A.	13h15 - 14h10 <b>ZUMBA</b> Studio Guylaine	12h15 - 13h10 <b>RHYTHM RIDE</b> Cycle Studio Linda R	12h15 - 13h10 <b>ZUMBA</b> <i>Women / Femmes seulement</i> Studio Guylaine	11h00 - 12h10 <b>YIN YOGA</b> Studio Susan	
	11h00 - 12h10 <b>YOGA</b> Studio Brandee	17h15 - 17h55 <b>ABS &amp; BOOTY BLAST</b> Studio Moses	12h15 - 13h10 <b>LUNCH BUNCH</b> Gym B / Gymnase B Mireille	17h30 - 18h25 <b>P90X</b> Studio Guylaine/Marissa	12h15 - 13h10 <b>ZUMBA</b> Studio Rivky	
	12h15 - 13h10 <b>BELLY DANCING</b> <i>Women / Femmes seulement</i> Studio Sandra	18h00 - 18h55 <b>POWER RIDE</b> Cycle Studio Steve	12h15 - 13h10 <b>BARRE PILATES FUSION</b> <i>Women / Femmes seulement</i> Studio Sandra	17h30 - 18h25 <b>CYCLE CAMP</b> Cycle Studio Heidi	12h15 - 13h10 <b>POWER RIDE</b> Cycle Studio Linda R.	
	12h15 - 13h10 <b>POWER RIDE</b> Cycle Studio Jack/Linda R.	18h00 - 18h55 <b>BODY BLAST</b> Studio Carrie	13h30 - 14h25 <b>TAI CHI</b> Studio Jerry	19h30 - 20h25 <b>ESSENTRICS BARRE</b> Studio Vaiana	12h15 - 13h10 <b>STRENGTH BASIX</b> PrYmeFit Gym B / Gymnase B Louise	
	12h15 - 13h10 <b>LUNCH BUNCH</b> Gym B / Gymnase B Katalin	19h00 - 19h55 <b>ZUMBA</b> Studio Florina	17h15 - 17h55 <b>BODY BLAST</b> Studio Monica			
	13h30 - 14h25 <b>THERAPEUTIC MOVEMENT</b> PrYmeFit Studio Louise	20h00 - 20h55 <b>TOTAL BODY TRANSFORMATION</b> Studio Florina	18h00 - 18h55 <b>RHYTHM RIDE</b> Cycle Studio Marvin			
	17h30 - 18h25 <b>BARBELL CARDIO</b> Studio Monica		18h00 - 18h55 <b>YOGA</b> PrYmeFit Studio Linda R.			
	18h15 - 19h00 <b>POWER RIDE</b> Cycle Studio Stephanie		19h00 - 19h55 <b>ZUMBA</b> Studio Cindy			
	18h30 - 19h25 <b>ZUMBA</b> Studio Rivky		20h00 - 20h55 <b>HIIT</b> Studio Michelle			

L'horaire et les instructeurs sont sujets à des changements sans préavis. Le Sylvan Adams YM-YWHA se réserve le droit de faire des modifications au programme pour les cours dont la participation sera de moins de dix (10) personnes. Schedules and instructors are subject to change without notice. The Sylvan Adams YM-YWHA reserves the right to make program changes for classes with fewer than ten (10) participants.



5400 Westbury Ave. | Montreal QC H3W2W8 | 514.737.6551 | [ymywha.com](http://ymywha.com)



# Descriptions des cours / Class descriptions

## Cardiovascular Conditioning Entraînement cardiovasculaire

### BARBELL CARDIO

A cardio class combined with strength, using barbells and/or hand weights.

Une classe où on met l'accent sur l'entraînement cardiovasculaire et sur la force musculaire en utilisant des barres à disques et des mini-haltères.

### CARDIO & CORE

A complete workout involving classic cardio exercises combined with core exercises. Suitable for intermediate/advanced participants.

Ce cours combine des mouvements cardiovasculaires traditionnels avec des exercices pour le core. Niveau intermédiaire et avancé.

### TABATA BOOTCAMP

The ultimate high intensity interval training which incorporates cardio & strength training exercises in 20 second intervals.

The perfect way to obtain maximum benefits in a short period of time. Intermediate/advanced.

Ce cours de haute intensité incorpore des exercices cardiovasculaires et de musculation, le tout exécuté en intervalles de 20 secondes.

Un maximum d'avantages en un court temps! Niveaux intermédiaire et avancé.

## Strength Conditioning Conditionnement et musculation

### BODY BLAST

This class is designed for anyone who wants to work on muscular strength, toning, endurance, power & balance. A full body workout targeting all major muscle groups. All levels welcome.

Ce cours est conçu pour améliorer tous les aspects du conditionnement musculaire, incluant la force, l'endurance, la résistance et l'équilibre. Cet entraînement très efficace améliorera votre forme générale et vous serez plus tonifié. Convient aux participants de tous les niveaux.

### BOOTCAMP / BARBELL BOOTCAMP

A circuit type of class that will take your workout to the next level challenging your cardiovascular fitness & strength levels. Intermediate/advanced.

Améliorez votre force fonctionnelle et votre condition cardiovasculaire grâce à cette combinaison unique et efficace d'exercices. Niveaux intermédiaire et avancé.

### BURN & FIRM

This class will help participants improve their muscular conditioning through effective core exercises. All levels welcome.

Le but de ce cours est d'améliorer les mouvements fonctionnels et la forme musculaire générale par des exercices de conditionnement du torse. Convient aux participants de tous les niveaux.

### ESSENTRICS™

A unique training method that emphasizes eccentric muscular work, which strengthens muscles through controlled lengthening. Essentrics training quickly improves strength & posture and helps your body become lean & toned. All levels welcome.

Essentrics est une méthode de conditionnement physique unique qui met l'accent sur des mouvements musculaires excentriques, qui renforcent les muscles par des étirements contrôlés. L'entraînement excentrique offre rapidement des améliorations au niveau de la force et de la posture tout en contribuant au développement d'un corps plus mince et plus ferme. Convient aux participants de tous les niveaux.

## HIIT (HIGH INTENSITY INTERVAL TRAINING)

Extremely effective for transforming your physique, HIIT involves repeated short periods of intense activity followed by varied recovery times. Each workout is unique and challenging while being fun and rewarding.

Absolument efficace pour transformer votre forme physique, HIIT implique la répétition de courtes périodes d'activité intense, suivies de périodes de récupération de durées variables. Chaque séance d'entraînement est unique et stimulante, tout en étant amusante et gratifiante.

### "LEBOOT" CIRCUIT

A high intensity circuit class which combines bootcamp style agility, strength & endurance. Intermediate/advanced. Une classe de circuit à haute intensité qui unit agilité, force et endurance dans le style Bootcamp. Niveaux intermédiaire et avancé.

### LUNCH BUNCH

Geared towards the active older adult, this class provides a challenging, functional and well rounded workout that includes walking, running & weight training. Suited for beginner/intermediate participants.

Ce cours s'adresse aux adultes plus âgés qui sont actifs. Il offre un entraînement physique stimulant, efficace et équilibré qui inclut la marche, la course et l'entraînement aux poids. Niveaux débutant et intermédiaire.

### METABOLIC CIRCUIT

This fast paced and high intensity workout pairs strength training exercises with Tabata style intervals with will challenge even the fittest participants. Suitable for advanced participants.

Cet entraînement physique au rythme rapide et à haute intensité regroupe des exercices de force musculaire et des répétitions de style Tabata qui mettront au défi même les participants les plus en forme! Niveaux intermédiaire et avancé.

### THERAPEUTIC MOVEMENT / THERAPEUTIC FITNESS

This class focuses on corrective strength & mobility exercises that help re-integrate individuals with injuries back into traditional fitness activities. All levels welcome.

Ce cours se concentre sur l'entraînement de la force par des exercices correcteurs et de mobilité qui aideront les individus souffrant de blessures à reprendre leurs activités physiques régulières. Convient aux participants de tous les niveaux.

### STONE AND STRETCH / TONIFIER ET STRETCH

This class uses light weights to tone and sculpt the major muscle groups. It's then followed by a long, thorough stretching segment to include all parts of the body. All levels welcome!

Cette classe utilise des poids légers pour tonifier et sculpter les principaux groupes musculaires. Les exercices sont suivis d'une séance d'étirements complets et approfondis qui atteignent toutes les parties du corps. Tous les niveaux sont bienvenus!

## Dance / Danse

### BELLY DANCING

An artful dance class designed for ladies to embrace their bodies and move with elegance, grace & fluidity. All levels welcome.

Ce cours de danse artistique est pour les femmes seulement. Le baladi incorpore des mouvements gracieux et fluides par lesquels les participantes apprécient leur corps. Convient aux participants de tous les niveaux.

### ZUMBA®

Come and learn new dance steps to fantastic Latin and world beat music. No dance experience required, open to all levels.

Venez apprendre de nouveaux pas de danse au rythme fantastique de la musique latine et world-beat! Ce cours amusant et facile à suivre est approprié pour tous les niveaux. Aucune expérience de danse nécessaire!

### ZUMBA® TONING

A traditional Zumba class with the added element of strength training exercises. All levels welcome. Une classe Zumba traditionnelle avec exercices de musculation. Convient aux participants de tous les niveaux.

## Mind & Body / Esprit et corps

### CHAIR YOGA

A gentle & more accessible way to learn yoga. Great for the beginner participant, people with limited mobility as well as anyone new to yoga. This class is also ideal for pregnant women and anyone with chronic musculoskeletal injuries.

Une façon douce et plus accessible d'apprendre le yoga. Ce cours est approprié pour tous, surtout les personnes à mobilité réduite ou les débutants, mais aussi les femmes enceintes et toute personne souffrant de blessure musculo-squelettique chronique.

### GENTLE YOGA AND MEDITATION / YOGA DOUX ET MÉDITATION

This class promotes rest and rejuvenation through connection to the body, breath and spirit. The class offers gentle stretches, breath awareness and guided meditation. All levels are welcome!

Cette classe favorise le repos et le ressourcement en mettant l'accent sur les liens entre le corps, le souffle et l'esprit. Vous exécuterez des étirements doux et mettrez l'accent sur la respiration consciente et sur la méditation guidée. Tous les niveaux sont bienvenus!

### PILATES / STRETCH, CORE & BALANCE

These courses strengthen the core & tones muscles, improves posture, and provide flexibility and balance. All levels welcome.

Ces cours renforcent le tronc, tonifie les muscles, et améliorent la posture, la souplesse et l'équilibre. Convient aux participants de tous les niveaux.

### POWER YOGA / YOGA II-III

Combines intermediate Asana postures with more demanding Vinyasa movements. You can expect to see some leg and arm balance movements as well as some inversions later on in the session (alternative movements provided).

Une combinaison d'Asana intermédiaire et Vinyasa. Pratiquez votre équilibre et apprenez les mouvements inversés.

### TAI CHI

This class involves dozens of fluid & graceful postures performed in slow sequence resembling choreographed movements through water. Open to all levels.

Comporte des douzaines de poses qui sont exécutées en s'enchaînant lentement dans des mouvements fluides et gracieux, rappelant une chorégraphie aquatique. Convient aux participants de tous les niveaux.

### YOGA / HATHA YOGA / YIN YOGA

Characterized by poses & sequences linked to breath, yoga enhances body awareness and contributes to general well being. Feel your flexibility & balance improve. Open to all levels.

Caractérisé par des poses et des enchaînements liés à la respiration, le yoga améliore la conscience corporelle et contribue au bien-être général. Vous connaîtrez des améliorations au niveau de l'équilibre et de la flexibilité. Convient aux participants de tous les niveaux.

## Indoor Cycling / Vélo intérieur

### CYCLE CAMP

This class offers 30 minutes of intense cycling using Stages Flight technology followed by a 25 minute bootcamp for a challenging total body workout. Note: please bring sneakers.

Une randonnée intense de 30 minutes avec une campe d'entraînement de 25 minutes pour un défi pour tout le corps. Note: SVP apportez des souliers de sport.

### POWER RIDE

A performance-oriented ride that will provide the ultimate mix of interval training with power! Randonnée axée sur la performance pour fournir le mélange ultime d'entraînement par intervalle et de puissance!

### RHYTHM RIDE

A fun and energizing ride fueled by rhythm and music. Une randonnée stimulante et énergisante alimentée par le rythme et la musique.

### POWER SPRINT

This 30 minute cycle class seeks to get the max results in the shortest time. It focuses on sprint intervals using resistance and speed. It's a fast, efficient way to burn calories, boost cardiovascular endurance and gain muscular strength.

Randonnée de 30 minutes axée sur la performance pour fournir le mélange ultime d'entraînement par intervalle et de puissance! Obtenez les résultats forts même dans 30 minutes.

L'horaire et les instructeurs sont sujets à des changements sans préavis. Le Sylvan Adams YM-YWHA se réserve le droit de faire des modifications au programme pour les cours dont la participation sera de moins de dix (10) personnes. Schedules and instructors are subject to change without notice. The Sylvan Adams YM-YWHA reserves the right to make program changes for classes with fewer than ten (10) participants.



5400 Westbury Ave. | Montreal QC H3W2W8 | 514.737.6551 | ymywha.com

