

4 Le YMCA Cartierville



- 80 COORDONNÉES ET HEURES D'OUVERTURE
- 80 INSTALLATIONS
- 81 ACTIVITÉS
- 82 DES À-CÔTÉS BIEN APPRÉCIÉS
- 83 FORMULES D'ABONNEMENT
- 83 VOLET COMMUNAUTAIRE



www.ymcaquebec.org

Plein de vies

**YMCA Cartierville**

11885, boul. Laurentien
(coin Louisbourg),
Montréal
514 313-1047
ymcaquebec.org



Suivez-nous sur Facebook
facebook.com/ymcaquebec

HEURES D'OUVERTURE

Lundi au vendredi : 6 h à 22 h 30
Fins de semaine et jours fériés : 7 h à 20 h 30
Fermé : le 25 décembre et le 1^{er} janvier

88 000 PIEDS CARRÉS DE VIES

Le plus récent des dix centres YMCA du Québec, le YMCA Cartierville est le fruit d'un partenariat entre :

- le ministère de l'Éducation, du Loisir et du Sport du Québec (MÉLS);
- la Ville de Montréal;
- l'arrondissement d'Ahuñtic-Cartierville;
- Les YMCA du Québec.

**INSTALLATIONS****88 000 PIEDS CARRÉS DE PLAISIRS**

Plus qu'un lieu pour la pratique d'activités physiques, le YMCA Cartierville constitue aussi un formidable espace de loisirs où chacun peut s'adonner à son activité favorite, suivre des cours de groupe, participer à des activités communautaires et une foule d'autres choses.

**Les installations incluent :**

- 1 piscine semi-olympique de cinq corridors avec partie profonde, bassin récréatif, bain tourbillon et sauna mixte accessibles aux personnes à mobilité réduite;
- 1 gymnase double multisport avec piste de course surélevée;
- 1 salle d'entraînement munie d'appareils cardiovasculaires, d'un circuit de musculation, de poids libres et d'une aire d'étirement;
- 2 studios polyvalents pour les cours de groupe et 1 studio de Cardio cycle;
- 5 vestiaires incluant un vestiaire famille;
- 2 salles polyvalentes pour des réunions et activités communautaires.

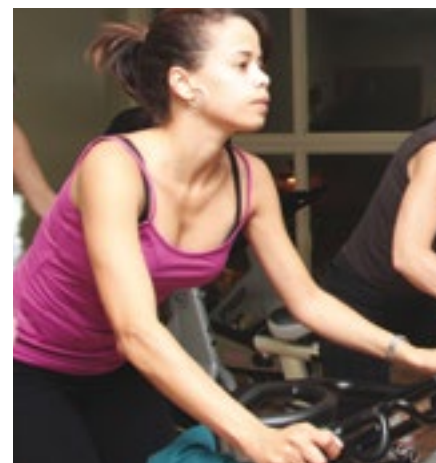
ACTIVITÉS**88 000 PIEDS CARRÉS D'ACTIVITÉS****L'abonnement au YMCA, un tout-inclus :**

- 1) Activités physiques en solo : à la salle d'entraînement, vous côtoyez des entraîneurs hautement qualifiés et motivants, qui peuvent vous concevoir un programme d'entraînement adapté à vos objectifs et à votre condition physique.



- 3) Activités aquatiques : que vous désiriez les pratiquer seul, en groupe ou en famille, des dizaines d'activités aquatiques vous sont offertes.
- 4) Activités familiales : une programmation adaptée aux familles avec plusieurs cours parents-enfants (Zumba, yoga, Groove, aérobex, camp d'entraînement).
- 5) Sports d'équipe : soccer, volley-ball, basket-ball, hockey cosom, etc.

- 2) Cours de groupe : les membres du YMCA Cartierville ont accès à un éventail de cours de groupe exceptionnel : Cardio cycle, Zumba, danse arabe, danse et Wii pour les 12 à 17 ans, tonus musculaire, step, Pilates, aquaforme, yoga, aérobex, taï chi et bien plus !



DES À-CÔTÉS BIEN APPRÉCIÉS

Le YMCA ne serait pas le même sans tous les programmes, les formations spéciales et les petites attentions qui font sa réputation et dont vous pouvez bénéficier chaque jour moyennant des frais additionnels :

- Cours de natation pour adultes
- Cours de réanimation cardiorespiratoire (R.C.R.)
- Cours de sauvetage
- Cours de formation d'instructeurs (F.I.T.)
- Réadaptation cardiaque
- Nutrition
- Massothérapie
- Thérapie sportive
- Halte-garderie
- Location de petits casiers et de serviettes
- Café



Enfants et ados :

- activités sportives au gymnase;
- camp de jour;
- cours de natation et cours de sauvetage;
- fêtes d'anniversaire;
- garderie non subventionnée;
- journées pédagogiques;
- soirées pour ados les vendredis.



Consultez le ymcaquebec.org pour obtenir tous les détails. Pour les tarifs, téléphonez au 514 313-1047 ou présentez-vous à l'accueil de notre centre.

INFORMEZ-VOUS DÈS MAINTENANT
SUR NOS FORMULES D'ABONNEMENT, EN SOLO OU EN FAMILLE

Au YMCA, tout le monde y trouve son compte. En effet, différentes formules d'abonnement vous sont offertes, en solo ou en famille.

- **Abonnement réseau.** Abonnement d'un an qui permet l'accès à tous les centres YMCA du Québec et leurs équipements sportifs, ainsi qu'à leur grande variété de cours de groupe. L'abonnement réseau est disponible en 2 options : ferme (avec un engagement de 12 mois) ou flexible (sans engagement et annulable en tout temps). Également, l'abonnement réseau donne la possibilité de se joindre à nos clubs sportifs, aux entraînements des maîtres nageurs et d'accéder au réseau mondial des YMCA.
- **Abonnement famille et couple.** Une formule avantageuse qui s'adresse aux couples avec ou sans enfants âgés de moins de 18 ans résidant à la même adresse.
- **Abonnement pour les moins de 18 ans.** **Pour les 0-11 ans :** activités à la piscine et au gymnase. **Pour les 12-17 ans :** activités au gymnase et à la piscine ainsi qu'accès aux cours de groupe et à la salle d'entraînement (après avoir complété la session d'orientation).
- **Abonnement corporatif.** Pour les adultes (et conjoint(e)), dont l'employeur a une entente avec le YMCA.
- **Abonnement Plus.** Une formule tout confort vous permettant de profiter des avantages de l'abonnement réseau avec, en prime, des services additionnels comme l'accès au vestiaire exclusif avec bain de vapeur, services de serviettes et casier personnel, journaux du jour, télévision et Internet.
- **Abonnement local pour étudiants.** Les étudiants peuvent profiter des cours, activités et services du YMCA Cartierville à prix réduit.
- **Politique d'accès pour tous.** Les YMCA du Québec ont instauré une formule de tarification souple permettant à toute personne admissible de bénéficier d'un tarif réduit applicable sur la plupart des services offerts. Pour connaître les tarifs et les modalités, n'hésitez pas à vous adresser à un préposé à l'accueil. La confidentialité est assurée.

La différence YMCA : vous pouvez suspendre et, selon l'option choisie, annuler votre abonnement en tout temps.

88 000 PIEDS CARRÉS D'ESPRIT COMMUNAUTAIRE

Les résidents de l'arrondissement ont accès gratuitement à certaines plages horaires des installations aquatiques. Des salles et des plateaux sportifs du centre sont également mis à la disposition des organismes communautaires partenaires de l'arrondissement. Une programmation d'activités est par ailleurs offerte par plusieurs de ces derniers, incluant des activités dans le gymnase et dans une salle polyvalente.

Être membre du YMCA Cartierville, c'est faire partie des YMCA du Québec, un organisme de bienfaisance qui, au-delà des services en activités physiques offerts, aide les enfants, les jeunes, les adultes et les aîné(e)s à développer leur mieux-être. Le YMCA Cartierville contribue ainsi de façon positive à l'amélioration de la qualité de vie des résidents ainsi qu'à la revitalisation du quartier qu'il dessert.