

Horaire pour les enfants, les jeunes et les familles

2 juin au 29 juin 2025

HEURES : lun. – jeu. : 06:30 – 21:00, ven. : 06:30 – 20:00 | sam., dim. et jours fériés : 08:00 – 16:00

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
15:45 – 16:45 Activités libres au gymnase pour les jeunes ■ Gymnase Âges: 13A-17A	15:45 – 16:45 Jeux actifs pour les enfants d'âge préscolaire ■ Gymnase Âges: 3A-5A	15:45 – 16:45 Activités libres au gymnase pour les jeunes ◆ Gymnase A Âges: 13Y-17Y	15:45 – 17:30 Activités libres au gymnase pour les jeunes ◆ Gymnase Âges: 13A-17A	17:30-18:00 Parent et Enfant Nage et Jeu ■ Pool Âges: 0Y-5Y	08:45 – 11:45 Garde d'enfants □ Âges: 2A-6A	Fêtes d'anniversaire Dimanche Gymnase 13:00-15:00
17:00 – 17:45 Soccer intérieur pour enfants ■ Gymnase Âges: 6A-8A	17:00-19:00 Gym et Nage ■ Gymnase/Piscine Âges: 6Y-9Y	17:00 – 17:45 Jeux actif préscolaire ■ Gymnase A Ages: 3Y-5Y	17:00 – 20:00 Garde d'enfants □ Âges:2A-6A	17:00 – 18:00 Hip Hop pour les préadolescents ■ Studio Âges: 9A-12A	10:15 – 11:15 H2O Extreme ■ Pool Ages: 6Y-12Y	
17:15-17:45 Le temps de l'artisanat préscolaire ■ Playcare Ages: 3Y-5Y	17:00 – 20:00 Garde d'enfants □ Âges: 2A-6A	17:00 – 17:45 Basket-ball pour enfants ■ Gymnase B Âges: 6A-8A	18:00 – 18:45 Pickleball ou Badminton pour enfants/les préadolescents ■ Gymnase Ages: 6Y-12Y	17:00 – 18:30 Camp Express du Y ■ Salle de conference/Gymnase Âges: 3A-5A/6A-8A	10:00 – 10:45 Taekwondo en famille, niveau débutants ■ Studio Âges: 6A+	10:00 – 15:00 Médaille de Bronze + EFA Croix de Bronze ■ Piscine Âges: 13A+
18:00 – 18:45 Soccer intérieur pour les préadolescents ■ Gymnase Âges: 9A-12A	18:15 – 19:15 Variété de sports pour préadolescents □ Gymnase Âges:9Y-12Y	18:00 – 18:45 Basket-ball pour les préadolescents ■ Gymnase Âges: 9A-12A		18:00 – 19:45 Soirée des jeunes ◆ Gymnase Âges: 13A-17A	10:30 – 11:30 Badminton en famille ◆ Gymnase Ages: 6Y+	
18:15 – 19:15 Mise en forme par la natation ■ Piscine Âges: 10A-17A		18:15-19:15 H2O Extreme ■ Piscine Âges:6Y-12Y			10:45 – 11:45 Taekwondo en famille, niveau intermédiaire ■ Studio Âges: 6A+	
					13:15 – 14:30 Activités libres au gymnase pour les jeunes ◆ Gymnase Âges: 13A-17A	
					12:00 – 12:45 Dance pour enfants ■ Studio Âges: 6A-8A	
					13:00 – 14:00 Dance pour les préadolescents ■ Studio Âges: 9A-12A	

L'horaire est susceptible d'être modifié.

◆ **Programme en libre accès.** Les non-membres doivent s'acquitter d'un laissez-passer d'une journée.

□ **Réservation obligatoire.** Les non-membres doivent s'acquitter d'un laissez-passer d'une journée. Les réservations peuvent être effectuées jusqu'à une semaine à l'avance, et ce, en personne, par téléphone ou en ligne. Remarque : les réservations en ligne peuvent être effectuées par les membres du Y uniquement.

■ **Inscription à la session obligatoire.** Frais de session requis pour les membres et les non-membres. Remarque : deux programmes sur inscription par session sont inclus gratuitement dans un abonnement au Y. Certaines exceptions s'appliquent. Vous pouvez vous inscrire aux sessions en vous présentant au comptoir d'accueil de votre Y, par téléphone ou en ligne.

Pour en savoir plus sur les inscriptions ou sur les réservations, consultez ymcaottawa.ca/fr/programmes-et-horaires, appelez votre Y local ou présentez-vous à son comptoir d'accueil. Pour réserver votre place en ligne [connectez-vous à votre compte](#).

Politiques d'accès pour les enfants et les jeunes

Les enfants de moins de 10 ans doivent être accompagnés par un parent/tuteur âgé de 16 ans ou plus, et demeurer en tout temps dans la même aire de programme que leur parent/tuteur (à moins qu'ils participent à un programme dirigé par un membre du personnel du Y).

Les enfants de 10 à 12 ans peuvent avoir accès aux installations sans être accompagnés d'un parent. Toutefois, ils doivent compléter le programme sans frais de l'Académie des jeunes du Y avant de pouvoir utiliser l'aire d'entraînement. Les enfants de 10 à 12 ans peuvent participer aux programmes pour préadolescents en signant le registre à leur arrivée et leur départ, à la condition que les parents/tuteurs aient rempli le Formulaire d'inscription et de dégageant des responsabilités des programmes pour les enfants, les jeunes et les familles.

Les jeunes de 13 ans et plus peuvent avoir accès aux installations, aux programmes et à l'aire d'entraînement sans être accompagnés.

Descriptions des programmes

Parent et Moi, Jeu et Nage

Âge: 0A - 5A avec guardian (16A+)

Un programme permettant aux parents et aux jeunes enfants de se retrouver dans l'eau pour découvrir des activités et des jeux amusants, jouer, nager et chanter avec d'autres parents et enfants du même âge. Les activités sont animées par nos moniteurs de natation pendant toute la durée du programme.

Garde d'enfants | Âges : 2 ans à 6 ans

La garde d'enfants est un service que nous offrons pendant que vous profitez de nos installations et programmes Y. Nos amis d'âge préscolaire sont accueillis dans un espace rempli de possibilités. Le personnel invite les participants à jouer, à jouer et à faire de l'artisanat pendant la période des soins. Réservation requise.

Jeux actifs pour les enfants d'âge préscolaire

Âge: 3A - 5A

Voilà une introduction amusante aux jeux actifs qui développent la base du mouvement, soit l'agilité, l'équilibre et la coordination. En apprenant les habiletés motrices fondamentales telles que la course, le saut et le lancer, les enfants d'âge préscolaire comprendront qu'il peut être très amusant d'intégrer l'activité physique dans la vie quotidienne.

Jeux créatifs pour les enfants d'âge préscolaire

Âge: 3A-5A

Joignez-vous à un membre de notre équipe CYF pour créer des choses avec vos propres mains. Un projet artisanal différent chaque semaine pour les esprits créatifs!

Y Camp Express | Âge: 3A - 5A / 6A - 8A

Le plaisir du camp d'été tout au long de l'année. Les enfants participent à une gamme d'activités traditionnelles du camp de jour, comme des sports, des jeux et de l'artisanat. Votre enfant explorera des talents cachés et développera des amitiés.

Famille Taekwondo – Débutant et intermédiaire

Âge : 6A+

Parfait pour toute personne de 6 ans et plus, ce programme dynamique est dirigé par des instructeurs qualifiés de la célèbre école de taekwondo Tae E. Lee (une école officielle affiliée au monde de taekwondo célébrant son 47e anniversaire à Ottawa). Plongez-vous dans un monde d'excitation et de transformation pour améliorer votre forme physique, votre confiance en soi, maîtriser la discipline, affiner votre concentration et améliorer votre bien-être général. Rejoignez-nous et commencez votre voyage de maîtrise dans l'art du Tae Kwon Do. **L'inscription est requise et aucune expérience nécessaire.**

Basketball pour enfants / les préadolescent

Âge: 6A - 8A / 9A - 12A

Il s'agit d'un programme d'apprentissage des rudiments du basket-ball. L'accent sera mis sur le plaisir, la participation, le travail en équipe et l'esprit sportif.

Cours de danse pour enfants / les préadolescents

Âge: 6A-8A / 9A-12A

Il s'agit d'un cours de danse amusant et très actif qui emploiera les habiletés motrices fondamentales et enseignera divers styles de danse tels que le jazz, le ballet et le hip-hop. Les participants exploreront la créativité individuelle et développeront davantage leurs habiletés motrices.

Soccer intérieur pour enfants / les préadolescents

Âge: 6A - 8A / 9A-12A

Venez améliorer vos aptitudes en soccer! L'accent est mis sur le plaisir, la participation, la coopération et l'esprit d'équipe. Le personnel guidera les enfants lors d'échauffements et de séries d'exercices qui les aideront à développer des techniques essentielles en soccer. Des activités orientées sur le jeu feront partie du programme. Aucune expérience préalable requise.

Gym et Nage | Âge: 6A - 9A

Une occasion amusante de profiter d'un programme combinant gym et piscine avec une variété d'activités terrestres et aquatiques. Tous les participants doivent apporter des chaussures de sport pour la salle de sport, ainsi qu'un maillot de bain et une serviette pour la piscine. Le programme comprend 50 minutes en salle de sport et 50 minutes en piscine. Les animateurs assureront la transition du groupe de la salle de sport à la piscine et superviseront le changement des maillots de bain. Dépose en salle de sport, ramassage sur le bord de la piscine. La participation des parents/tuteurs n'est pas requise.

Badminton/Pickleball pour enfants / les préadolescents

Âge: 6A - 12A

Participez à des exercices visant à développer vos compétences en badminton/pickleball et à des jeux improvisés. L'important est de participer et de s'amuser.

H2O Extreme | Âge: 6A - 12A

Ce programme est un pur moment de plaisir! Les enfants auront l'occasion de s'initier à des sports et jeux en piscine, comme le water-polo, le hockey subaquatique, des jeux de survie et bien plus encore. Prérequis : Les participants doivent être à l'aise en eau profonde et savoir nager au moins 25 mètres d'affilée.

Descriptions des programmes

H2O Extreme | Âge: 6A – 12A

Ce programme est un pur moment de plaisir ! Les enfants auront l'occasion de s'initier à des sports et jeux en piscine, comme le water-polo, le hockey subaquatique, des jeux de survie et bien plus encore. Prérequis : Les participants doivent être à l'aise en eau profonde et savoir nager au moins 25 mètres d'affilée.

Variété de sports préadolescents | Âges : 9A - 12A

Chaque semaine sera consacrée à un sport différent. Le personnel surveillera et dirigera les exercices, les activités et les matchs. Soccer, basket-ball, volleyball, hockey, badminton et pique-nique. Établissement d'une base pour une vie saine et active. Réservation obligatoire.

Mise en forme par la natation Pré-Adolescent / Adolescent | Âge: 10A – 12A / Âge: 13A – 17A

Poussez vos habiletés de natation plus loin! Les moniteurs travailleront avec les préadolescents pour perfectionner leur forme physique, leur endurance et leurs habiletés de natation. Conditions préalables : les participants devraient être à l'aise en eau profonde et être capables de nager au moins 25 mètres sans arrêt. Niveau minimum recommandé: Étoile 3. Notez qu'il ne s'agit pas d'un programme d'apprentissage de la natation.

Activités libres au gymnase pour les jeunes

Âge: 13A - 17A

Plages horaires de gymnase libre pour jouer et s'amuser ensemble tout en établissant les bases d'une vie saine et active. Les membres du personnel du Y surveilleront les activités et donneront accès à divers équipements de sport.