

Horaire pour la piscine et les programmes aquatiques

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

Longeurs | ① - Couloirs disponibles ▲ - Natation pour les seniors (ages 50+)

Bain libre | ● - Petite piscine seulement ●● - Piscine principale et petite piscine

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
08:00 – 09:30 ④ ●	06:45 – 08:15 ④ ●	08:00 – 09:30 ④ ●	06:45 – 08:15 ④ ●	08:00 – 09:30 ④ ●	08:15 – 10:15 ④ ●	08:15 – 10:15 ④ ●
11:00 – 13:00 ④ ●	08:30 – 10:30 ④ ●	11:00 – 13:00 ④ ●	08:30 – 10:30 ④ ●	11:00 – 13:00 ④ ●	12:00 – 13:00 ④ ▲ (50A+)	12:00 – 13:00 ④ ▲ (50A+)
13:15 – 14:30 ④ ●	11:00 – 13:00 ④ ●	13:15 – 14:30 ④ ●	11:00 – 13:00 ④ ●	13:15 – 14:30 ④ ●	13:15 – 14:30 ② ●●	13:15 – 14:30 ② ●●
14:45 – 16:15 ④ ●	13:15 – 14:30 ④ ●	14:45 – 16:15 ④ ●	13:15 – 14:30 ④ ●	14:45 – 16:15 ④ ●	14:45 – 15:45 ④ ●	
16:30 – 17:30 ② ●●	14:45 – 16:15 ④ ●	16:30 – 17:30 ② ●●	14:45 – 16:15 ④ ●	17:45 – 19:45 ② ●●		
18:45 – 20:45 ④ ●	16:30 – 17:30 ② ●●	17:45 – 19:30 ④ ▲ (50A+)	16:30 – 17:30 ② ●●			
	20:00 – 20:45 ④ ●	19:45 – 20:45 ④ ●	18:45 – 20:45 ④ ●			

Bain libre en famille

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
					10:30 – 11:30 ●●	10:30 – 11:30 ●●

Aquaforme

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
09:45 – 10:30 Aquaforme ■	17:45 – 18:30 Aqua Boot Camp ■	09:45 – 10:30 Aquaforme ■	17:45 – 18:30 Aquaforme ■	09:45 – 10:30 Aquaforme ■		

Cours de natation, programmes spécialisés et certifications aquatiques

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
16:30 – 18:30 Gym et nage ■	1			16:30 – 17:30 H2O Extreme ■		

Location de piscine

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
06:45 – 07:45 Location privé	18:45 – 19:45 Location privé	06:45 – 07:45 Location privé		06:45 – 07:45 Location privé		14:45 – 15:45 Location privé

L'horaire est susceptible d'être modifié.

■ **Inscription à la session obligatoire.** L'ensemble des cours de conditionnement physique de groupe sont compris dans un abonnement au Y. Frais de session requis pour les non-membres. 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](#).

RÈGLEMENTS DE LA PISCINE

- Nos sauveteurs sont présents pour votre sécurité, écoutez leurs consignes.
- Quittez la piscine dès que vous entendez trois coups de sifflet. Un coup de sifflet très court annonce que le sauveteur à besoin de votre attention. Un long coup de sifflet signifie que quelque chose de grave est en train de se passer.
- Passez sous la douche avant d'entrer dans l'aire de baignade.
- Tous le baigneurs doivent enlever leurs souliers avant d'aller sous la douche et à la baignade
- Porter des vêtements appropriés dans la piscine (ni sous-vêtements, ni couches jetables ou lavables).
- Toutes personne ayant une maladie contagieuse ou une plaie ouverte pourrait se voir refuser l'entrée dans la piscine.

- La nourriture, les boissons, la gomme à mâcher et les contenants de verre sont interdits dans la piscine et ses environs.
- Toute action qui contribue à la pollution de la piscine est interdite (cracher, faire des fontaines d'eau avec la bouche, se moucher, etc.).
- Pour des raisons de sécurité, ne pas courir autour de la piscine.
- Il est interdit de plonger dans la partie peu profonde de la piscine.
- Il est interdit d'utiliser un langage grossier ou d'avoir un comportement turbulent.
- Assurez-vous qu vos activités n'empêchent pas les autres de pratiquer les leurs.

NORMES D'ADMISSION AUX INSTALLATIONS AQUATIQUES ET PROCÉDURE DE BRACELETS AQUATIQUES

Afin d'accroître la sécurité dans nos installations aquatiques, **tous les enfants âgés de 7 à 11 ans qui désirent nager en eau profonde doivent au préalable se soumettre à un bref test de natation.**

Contenu du test : Nager 1 longueur de piscine sans interruption et nager sur place pendant 30 secondes.

Les enfants qui compléteront le test avec succès recevront un bracelet vert qu'ils devront porter à la piscine. **Seuls les enfants portant un bracelet vert seront autorisés à aller dans la partie profonde de la piscine.**

Pour en savoir davantage sur nos normes d'admission aux installations aquatiques et sur la procédure relative aux bracelets, consultez un membre de notre personnel aquatique ou un membre de notre équipe du service à la clientèle.

ÂGES : 0A-6A

Les enfants de 0A à 6A **doivent être accompagnés par un parent/gardien âgé de 16 ans** ou plus qui demeure dans l'eau en tout temps à portée de main.

Ratio parent/gardien:enfants - 1:2

ÂGES : 7A-11A

Les enfants de 7A à 11A **qui ne complètent pas avec succès le test de natation** peuvent nager dans la petite piscine ou dans la partie peu profonde de la piscine principale avec un parent/gardien âgé de 16 ans ou plus qui demeure dans l'eau en tout temps à portée de main.

Ratio parent/gardien:enfants - 1:4

ÂGES : 7A-11A

Les enfants de 7A à 11A **qui complètent avec succès le test de natation** reçoivent un bracelet vert et peuvent nager dans n'importe quelle partie de la piscine.

Le parent/gardien âgé de 16 ans ou plus doit demeurer sur la terrasse de la piscine.

Ratio parent/gardien:enfants - 1:8