

Horaire du gymnase

7 juillet au 24 août 2025

HEURES : lun. – jeu. : 06:30 – 20:00, ven. : 06:30 – 19:00 | sam., dim. : 08:00 – 15:00

JOURS FÉRIÉS : 4 août - fermé

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
07:00 – 08:30 Activités libres au gymnase	07:00 – 08:30 Activités libres au gymnase	08:30 – 11:00 Activités libres au gymnase ♦	08:00 – 12:00 Activités libres au gymnase ♦			
09:00 – 10:00 Camps de jour de quartier du Y						
10:30 – 12:00 Activités libres au famille ♦ Gymnase Âges: 6A+	10:30 – 12:00 Activités libres au famille - Soccer ♦ Gymnase Âges: 6A+	10:30 – 12:00 Activités libres au famille - Pickleball ♦ Gymnase Âges: 6A+	10:30 – 12:00 Activités libres au famille – Badminton ♦ Gymnase Âges: 6A+	10:30 – 12:00 Activités libres au gymnase ♦ Âges: 50A+	11:15 – 12:45 Activités libres au famille ♦ Gymnase Âges: 6A+	12:00-14:00 Fêtes d'anniversaire Gymnasium
9 juillet 14:30 – 15:30 16 juillet au 20 août 12:30 – 14:00 Camps de jour de quartier du Y						
14:30 – 17:00 Activités libres au gymnase pour les jeunes ♦ Gymnase A Âges: 13A-17A	14:30 – 16:30 Activités libres au gymnase pour les jeunes ♦ Gymnase A Âges: 13A-17A	14:30 – 17:00 Activités libres au gymnase pour les jeunes ♦ Gymnase A Âges: 13A-17A	14:30 – 16:30 Activités libres au gymnase pour les jeunes ♦ Gymnase A Âges: 13A-17A	14:30 – 16:30 Activités libres au gymnase pour les jeunes ♦ Âges: 13A-17A	13:00 – 15:45 Activités libres au gymnase ♦	14:00 – 14:45 Activités libres au gymnase ♦
17:00 - 18:30 Camp Express du Y ■ Salle de conference/Gymnase Âges: 3A-5A/6A-8A	17:00 – 17:45 Basket-ball pour enfants ■ Gymnase Âges: 6A-8A		17:00-17:45 Jeux actifs pour les enfants d'âge préscolaire ■ Gymnase Âges: 3A-5A			
18:45 – 19:45 Activités libres au gymnase ♦	18:00 – 18:45 Basket-ball pour préadolescents ■ Gymnase Âges: 9A-12A		18:00 – 18:45 Pickleball ou Badminton pour enfants et préadolescents Gymnase Âges: 6A-12A			
	19:00 – 19:45 Activités libres au gymnase ♦	17:30 – 19:45 Activités libres au gymnase adulte ♦ Âges: 18A+	19:00 – 19:45 Activités libres au gymnase ♦	17:00 – 18:45 Activités libres au gymnase ♦		

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

Badminton en famille / pour enfants / les préadolescent Âges: 6A+ / 6A-8A / 9A-12A

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

Basketball pour enfants / les préadolescent Âge: 6A-8A / 9A-12A

Les enfants amélioreront leurs techniques de passes, de dribble et de tirs au panier tout en apprenant les règlements du sport et en jouant dans un milieu axé sur la coopération et l'entraide.

Jeux actifs pour les enfants d'âge préscolaire / enfant / les préadolescent

Âge: 3A-5A / 6A-8A / 9A-12A

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.

Soccer intérieur pour enfants / les préadolescent / les jeunes | Âge: 6A-8A / 9A-12A / 13A-17A

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.

Badminton pour enfants / les préadolescent Âges: 6A-8A / 9A-12A

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

Activités libres au gymnase

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.