

Horaire pour les enfants, les jeunes et les familles

8 septembre au 30 novembre 2025

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

JOURS FÉRIÉS : 11, 12 et 13 octobre - Ouvert 08:00 – 16:00 (Pas de programmes / cours de groupe)

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
16:00 – 20:45 Zone d'enfants Zone D'enfants Âges: 6A-12A (Supervisé du parent)	16:00 – 18:30 Zone d'enfants Zone D'enfants Âges: 6A-12A (Supervisé du parent)	16:00 – 18:30 Zone d'enfants Zone D'enfants Âges: 6A-12A (Supervisé du parent)	16:00 – 20:45 Zone d'enfants Zone D'enfants Âges: 6A-12A (Supervisé du parent)	16:00 – 19:45 Zone d'enfants Zone D'enfants Âges: 6A-12A (Supervisé du parent)	8:00 – 12:45 Zone d'enfants Zone D'enfants Âges: 6A-12A (Supervisé du parent)	8:00 – 12:45 Zone d'enfants Zone D'enfants Âges: 6A-12A (Supervisé du parent)
16:00 – 17:15 Gymnase ouvert pour les jeunes ♦ Gymnase Âges: 13A-17A	16:00 – 17:15 Gymnase ouvert pour les jeunes ♦ Gymnase Âges: 13A-17A	16:00 – 17:15 Gymnase ouvert pour les jeunes ♦ Gymnase Âges: 13A-17A	16:00 – 17:15 Gymnase ouvert pour les jeunes ♦ Gymnase Âges: 13A-17A			
16:30 – 17:30 Conditionnement des jeunes ■ Salle de conditionnement physique Âges: 13A-15A	16:30-17:30 Club Enfants □ Studio A Âges: 6A-12A	16:30 – 17:30 Conditionnement des jeunes ■ Salle de conditionnement physique Âges: 16A-17A	16:30-17:30 Club Enfants □ Studio A Âges: 6A-12A	17:00-19:45 Soirée cinéma en famille □ 3e étage Âges: 6+	11:30 – 13:00 Gymnase ouvert pour les jeunes ♦ Gymnase Âges: 13A-17A	
17:30 – 19:30 Service de halte-garderie □ Studio A Âges: 2A-6A	17:30-18:30 Le temps de l'artisanat préscolaire □ Studio A Âges: 3A-6A	17:30 – 18:15 Jeux préscolaires □ Studio A Âges: 3A-6A	17:30 – 18:15 Jeux actif préscolaire ■ Gymnase Ouest Âges: 3A-6A		13:00 – 15:30 Zone de jeunesse ♦ 3e étage Âges: 13A-17A	
17:30-19:30 Gym et natation ■ Gymnase: 17:30-18:25 Piscine: 18:35-19:30 Âges: 6A-9A	17:30 – 18:15 Basket-ball pour enfants et préadolescents ■ Gymnase Âges: 6A-12A	17:30 – 18:15 Soccer intérieur pour enfants et préadolescents ■ Gymnase Âges: 6A-12A	17:30 – 18:15 Variété de sports pour enfants et préadolescents ■ Gymnase Est Âges: 6A-12A			
	18:30 – 19:30 Zone d'enfants supervisé ♦ Zone D'enfants Âges: 6A-12A	18:30 – 19:30 Zone d'enfants supervisé ♦ Zone D'enfants Âges: 6A-12A	18:30-19:30 Tae Kwon Do Studio A Âges: 6A-12A			
					Fêtes d'anniversaire Samedi Gymnase 10:00-12:00 Samedi Zone d'enfants 13:00-15:00 Dimanche Gymnase 10:00-12:00 Dimanche Zone d'enfants 13:00-15:00 Dimanche Piscine 10:00-12:00	

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 0 à 9 ans peuvent participer aux programmes et utiliser les installations du Y, à condition d'être en compagnie d'un parent de 16 ans ou plus.

Pour assurer la sécurité de l'enfant, son parent doit rester dans le bâtiment pendant que l'enfant participe à un programme. Lorsque l'enfant ne participe pas à un programme, il ou elle doit faire l'objet d'une surveillance en tout temps par son parent.

Les enfants de 10 à 12 ans peuvent accéder aux installations sans parent. Les enfants de 10 à 12 ans peuvent arriver aux programmes pour préados et en repartir de façon autonome, à condition que leurs parents aient rempli les documents nécessaires donnant leur autorisation.

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

Service de halte-garderie | 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.

Le temps de l'artisanat préscolaire | Âge: 3A-6A

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!

Jeux préscolaires | Âges : 3A – 6A

Les enfants d'âge préscolaire se joindront à notre équipe de Y dans une variété de jeux amusants conçus pour promouvoir l'apprentissage et le développement chez les jeunes enfants. Ces jeux impliquent souvent une interaction sociale, la résolution de problèmes et le développement des compétences, rendant l'apprentissage amusant et engageant.

Jeux actif préscolaire | Âges : 3A – 6A

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.

Club Enfants | Âge: 6A - 12A

Nous invitons les enfants à venir s'amuser à jouer à des jeux de société, à développer des compétences sociales et émotionnelles tout en se faisant de nouveaux amis.

Gym et Natation | 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.

Zone des enfants supervisés | Âges : 6A - 12A

Un endroit où les enfants peuvent courir, sauter, glisser et jouer tout en étant supervisés par notre personnel de CYF. Chaussettes requises pour l'entrée dans la zone des enfants.

Basketball pour les enfants et préadolescent

Âge: 6A - 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.

Soccer intérieur pour les enfants et préadolescents

Âge: 6A -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.

Variété de sports pour les enfants et préadolescents

Âges : 6A - 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.

Taekwondo | Âge : 6A-12A

Parfait pour toute personne de 6-12ans, ce programme dynamique est dirigé par des instructeurs qualifiés de la célèbre école 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.

Activités libres au gymnase pour les jeunes

Âge: 13A - 17A

Consacrer du temps à la salle de sport ouverte pour jouer et s'amuser ensemble tout en établissant les bases d'une vie saine et active. Le personnel surveillera l'activité et donnera accès à divers équipements sportifs.

Zone jeunesse du Y | Âge: 13A - 17A

L'Espace Jeunesse est un lieu de rencontre, de jeu de baby-foot, de jeux vidéo et de société, idéal pour se détendre ! Vous pouvez y faire vos devoirs, apprendre un nouveau jeu ou vous détendre confortablement en lisant un livre. Venez rencontrer des amis ou vous en faire de nouveaux : cet espace est un lieu sûr où les jeunes peuvent vivre pleinement leur jeunesse.

Soirée cinéma en famille | Âge: 6A+

Venez profiter d'une soirée cinéma familiale conviviale et divertissante au YMCA ! Nous projetterons une sélection de films Disney incontournables pour toute la famille, des classiques d'animation aux films d'aujourd'hui. C'est l'occasion idéale de se détendre, de partager des moments privilégiés avec ses proches et de créer des souvenirs inoubliables ensemble. Tous les âges sont les bienvenus. Enfilez votre pyjama préféré, apportez vos couvertures et préparez-vous à une soirée pleine de plaisir, de rires et de magie Disney ! **Popcorn disponible.**