

Horaire pour les enfants, les jeunes et les familles

1 décembre 2025 au 4 janvier 2026

Tout nos programmes sont en libre accès a moins d'être indiqué autrement

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

OUVERT: 08:00 – 19:00 29, 30 déc, 2 jan | **08:00 – 15:00** 27, 28 déc | **FERMÉ :** 24, 25, 26, 31 déc, 1, 3, 4, janvier

LUN DEC 1	MAR DEC 2	MER DEC 3	JEU DEC 4	VEN DEC 5	SAM DEC 6	DIM DEC 7
15:45 – 17:45 Activités libres au gymnase pour les jeunes Gymnase Âges: 13A-17A ♦	17:00 – 17:45 Jeux actifs pour les enfants Gymnase A Âges: 3A-12A ♦	15:45 – 17:45 Activités libres au gymnase pour les jeunes Gymnase Âges: 13A-17A ♦	18:00 – 20:00 Service de halte-garderie Salle de halte-garderie Âges: 3A-5A ♦	15:45 – 17:45 Activités libres au gymnase pour les jeunes Gymnase Âges: 13A-17A ♦	08:45 – 11:30 Service de halte-garderie Salle de halte-garderie Âges: 3A-5A ♦	10:15 – 11:30 Basket-ball en famille ♦ Gymnase A Âges: 6A+
18:00 – 18:45 Soccer intérieur pour enfants Gymnase A Âges: 6A-8A ♦	18:00 – 20:00 Service de halte-garderie Salle de halte-garderie Âges: 3A-5A ♦	18:00 – 18:45 Basket-ball pour enfants Gymnase A Âges: 6A-8A	18:00 – 20:00 Y Camp Express Playcare Room Âges: 6-12Y ♦	17:00 – 18:00 H2O Extreme Pool Âges: 6Y-12Y ♦	10:15-12:15 Activités libres au gymnase pour les jeunes ♦ Gymnase B Âges: 13A-17A	10:15 – 11:30 Pickleball en famille ♦ Gymnase B Âges: 6A+
18:00 – 18:45 Soccer pour les préadolescents Gymnase B Âges: 9A-12A ♦	18:00 – 19:00 Karate: Débutants (Blanc et Jaune) Gymnase Âges: 6A+ ■	18:00 – 18:45 Basket-ball pour les préadolescents Gymnase B Âges: 9A-12A	18:00 – 19:00 Karate: Débutants (Blanc et Jaune) Gymnase Âges: 6A+ ■	17:00 – 18:00 Hip Hop pour les préadolescents ■ Studio Âges: 9A-15A	12:00 – 12:45 Dance pour enfants ■ Studio Âges: 6A-8A	12:00 – 14:00 Les fêtes d'anniversaire Gymnase Location obligatoire
18:15 – 19:15 Mise en Forme par la Natation Pré-Ado et Adolescent Piscine ♦ Âges: 10A-17A	19:00 – 20:00 Karate: Intermédiaire (Orange à Bleu) Gymnase Âges: 9A+ ■		19:00 – 20:00 Karate: Intermédiaire (Orange à Bleu) Gymnase Âges: 9A+ ■	18:00 – 18:45 Badminton/Pickleball pour enfants/ les préadolescents ■ Gymnase B Âges: 6A-12A	13:00 –14:00 Dance pour les préadolescents ■ Studio Âges: 9A-12A	
LUN DEC 8	MAR DEC 9	MER DEC 10	JEU DEC 11	VEN DEC 12	SAM DEC 13 Journée pour la communauté	DIM DEC 14
15:45 – 17:45 Activités libres au gymnase pour les jeunes Gymnase Âges: 13A-17A ♦	17:00 – 17:45 Jeux actifs pour les enfants Gymnase A Âges: 3A-12A ♦	15:45 – 17:45 Activités libres au gymnase pour les jeunes Gymnase Âges: 13A-17A ♦	18:00 – 20:00 Service de halte-garderie Salle de halte-garderie Âges: 3A-5A ♦	15:45 – 17:45 Activités libres au gymnase pour les jeunes Gymnase Âges: 13A-17A ♦	08:45 – 11:30 Service de halte-garderie Salle de halte-garderie Âges: 3A-5A ♦	10:15 – 11:30 Basket-ball en famille ♦ Gymnase A Âges: 6A+
18:00 – 18:45 Soccer intérieur pour enfants Gymnase A Âges: 6A-8A ♦	18:00 – 20:00 Service de halte-garderie Salle de halte-garderie Âges: 3A-5A ♦	18:00 – 18:45 Basket-ball pour enfants Gymnase A Âges: 6A-8A	18:00 – 20:00 Y Camp Express Playcare Room Âges: 6-12Y ♦	17:00 – 18:00 H2O Extreme Pool Âges: 6Y-12Y ♦	10:15-12:15 Activités libres au gymnase pour les jeunes ♦ Gymnase B Âges: 13A-17A	10:15 – 11:30 Pickleball en famille ♦ Gymnase B Âges: 6A+
18:00 – 18:45 Soccer pour les préadolescents ♦ Gymnase B Âges: 9A-12A	18:00 – 19:00 Karate: Débutants (Blanc et Jaune) Gymnase Âges: 6A+ ■	18:00 – 18:45 Basket-ball pour les préadolescents Gymnase B Âges: 9A-12A	18:00 – 19:00 Karate: Débutants (Blanc et Jaune) Gymnase Âges: 6A+ ■	17:00 – 18:00 Hip Hop pour les préadolescents ■ Studio Âges: 9A-15A	12:00 – 12:45 Dance pour enfants ■ Studio Âges: 6A-8A	12:00 – 14:00 Les fêtes d'anniversaire Gymnase Location obligatoire
18:15 – 19:15 Mise en Forme par la Natation Pré-Ado et Adolescent Piscine ♦ Âges: 10A-17A	19:00 – 20:00 Karate: Intermédiaire (Orange à Bleu) Gymnase Âges: 9A+ ■		19:00 – 20:00 Karate: Intermédiaire (Orange à Bleu) Gymnase Âges: 9A+ ■	18:00 – 18:45 Badminton/Pickleball pour enfants/ les préadolescents ■ Gymnase B Âges: 6A-12A	13:00 –14:00 Dance pour les préadolescents ■ Studio Âges: 9A-12A	

♦ **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.

Horaires pour les enfants, les jeunes et les familles

1 décembre 2025 au 4 janvier 2026

Tout nos programmes sont en libre accès à moins d'être indiqué autrement

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

OUVERT: 08:00 – 19:00 29, 30 déc, 2 jan | 08:00 – 15:00 27, 28 déc | **FERMÉ :** 24, 25, 26, 31 déc, 1, 3, 4, janvier

LUN DEC 15	MAR DEC 16	MER DEC 17	JEU DEC 18	VEN DEC 19	SAM DEC 20	DIM DEC 21
15:45 – 17:45 Activités libres au gymnase pour les jeunes Gymnase Âges: 13A-17A ♦	17:00 – 17:45 Jeux actifs pour les enfants Gymnase A Âges: 3A-12A ♦	15:45 – 17:45 Activités libres au gymnase pour les jeunes Gymnase Âges: 13A-17A ♦	18:00 – 20:00 Service de halte-garderie Salle de halte-garderie Âges: 3A-5A ♦	15:45 – 17:45 Activités libres au gymnase pour les jeunes Gymnase Âges: 13A-17A ♦	08:45 – 11:30 Service de halte-garderie Salle de halte-garderie Âges: 3A-5A ♦	10:15 – 11:30 Basket-ball en famille ♦ Gymnase A Âges: 6A+
18:00 – 18:45 Soccer intérieur pour enfants Gymnase A Âges: 6A-8A ♦	18:00 – 20:00 Service de halte-garderie Salle de halte-garderie Âges: 3A-5A ♦	18:00 – 18:45 Basket-ball pour enfants Gymnase A Âges: 6A-8A ♦	18:00 – 20:00 Y Camp Express Playcare Room Ages: 6-12Y ♦	17:00 – 18:00 H2O Extreme Pool Ages: 6Y-12Y ♦	10:15-12:15 Activités libres au gymnase pour les jeunes ♦ Gymnase B Âges: 13A-17A	10:15 – 11:30 Pickleball en famille ♦ Gymnase B Âges: 6A+
18:00 – 18:45 Soccer pour les préadolescents Gymnase B Âges: 9A-12A ♦		18:00 – 18:45 Basket-ball pour les préadolescents Gymnase B Âges: 9A-12A ♦	18:00-20:00 Introduction à la gymnastique par Pirouette RG dub. Pour le program On s'Elleance. Gymnase	17:00 – 18:00 Hip Hop pour les préadolescents ♦ Studio Âges: 9A-15A	12:00 – 12:45 Dance pour enfants ■ Studio Âges: 6A-8A	12:00 – 14:00 Les fêtes d'anniversaire Gymnase Location obligatoire
18:15 – 19:15 Mise en Forme par la Natation Pré-Ado et Adolescent Piscine Âges: 10A-17A ♦				18:00 – 18:45 Badminton/Pickleball pour enfants/ les préadolescents Gymnase B Âges: 6A-12A ♦	13:00 – 14:00 Dance pour les préadolescents ■ Studio Âges: 9A-12A	

LUN DEC 22	MAR DEC 23	MER DEC 24	JEU DEC 25	VEN DEC 26	SAM DEC 27	DIM DEC 28
10:00-12:00 Activités libres au gymnase pour les jeunes Gymnase Âges: 13A-17A ♦	10:00-12:00 Activités libres au gymnase pour les jeunes Gymnase Âges: 13A-17A ♦	Veille de Noël Fermé	Jour de Noël Fermé	Lendemain de Noël Fermé	10:00-12:00 Activités libres au gymnase pour les jeunes Gymnase Âges: 13A-17A ♦	10:00-12:00 Activités libres au gymnase pour les jeunes Gymnase Âges: 13A-17A ♦
15:45 – 17:45 Activités libres au gymnase pour les jeunes Gymnase Âges: 13A-17A ♦	15:45 – 17:45 Activités libres au gymnase pour les jeunes Gymnase Âges: 13A-17A ♦					

LUN DEC 29	MAR DEC 30	MER DEC 31	JEU JAN 1	VEN JAN 2	SAM JAN 3	DIM JAN 4
10:00-12:00 Youth Open Gym Gymnasium Ages: 13Y-17Y ♦	10:00-12:00 Youth Open Gym Gymnasium Ages: 13Y-17Y ♦	Reveillons du nouvelle an Fermé	Jour du nouvelle an Fermé	10:00-12:00 Youth Open Gym Gymnasium Ages: 13Y-17Y ♦	Entretien Annuel Fermé	Entretien Annuel Fermé

♦ **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.

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 dégagement 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

Service de halte-garderie | Âges : 3 ans à 5 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

Une excellente façon de jouer, les enfants d'âge préscolaire se joignent au personnel Y dans des activités chaque semaine qui encouragent le jeu, le mouvement et le plaisir. Du jeu avec le grand parachute aux courses de relais, les participants auront l'occasion de nouer des amitiés et d'apprendre de nouveaux jeux pour jouer avec leurs amis et leur famille. Une inscription est requise.

Jeux actifs pour les enfants | Âge: 6A - 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 comprendront qu'il peut être très amusant d'intégrer l'activité physique dans la vie quotidienne. Une inscription est requise.

Badminton/Pickleball pour enfants et 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.

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. Une inscription est requise.

Cours de danse/hiphop pour enfants / les préadolescents

Âge: 6A-8A / 9A-12A / 12A-15A

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. Une inscription est requise.

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. Une inscription est requise.

Camp Express du Y | Âge: 6A - 12A

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.

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, 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.

Mise en forme par la natation

Âge: 10A - 12A / 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 1. Notez qu'il ne s'agit pas d'un programme d'apprentissage de la natation.

Karaté familial – Débutant | Âge : 6 ans+

Amusement et fitness pour toute la famille. Ce cours de karaté pour débutants est ouvert aux enfants, jeunes, adultes et familles. Les étudiants apprennent des techniques de respect, d'autodiscipline et d'autodéfense. Aucune expérience requise. L'inscription est obligatoire.

Karaté familial – Intermédiaire | Âge : 9 ans +

Plaisir et remise en forme pour toute la famille. Ce cours de karaté intermédiaire est ouvert aux enfants, jeunes, adultes et familles travaillant sur des ceintures bleues à orange. Les étudiants apprennent le respect, l'autodiscipline et les techniques d'autodéfense. Ceintures jaunes et au-dessus. L'inscription est requise.

Famille Taekwondo – Débutant et intermédiaire/avancé

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.

Pickleball familial en | Âges : 6Y +

Pickleball est un sport de paddle (similaire à un sport de raquette) qui combine des éléments de badminton, tennis et tennis de table. Ce programme s'adresse aux joueurs de tous âges et niveaux. L'accent est mis sur la participation et le plaisir.

Activités libres au gymnase pour les jeunes

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.

Sports pour les jeunes | Âge: 13A - 17A

Les adolescents sont invités à sortir avec des amis et le personnel du Y pour différents sports et activités chaque semaine.