

Horaire du gymnase

1 décembre 2025 au 4 janvier 2026

HEURES : lun. – jeu. : 06:30 – 21:00, ven. : 06:30 – 20:00 | sam., dim. : 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

1 au 21 décembre

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
06:45 – 17:15 Activités libres au gymnase ♦	06:45 – 12:15 Activités libres au gymnase ♦	06:45 – 11:45 Activités libres au gymnase ♦	06:45 – 12:15 Activités libres au gymnase ♦	06:45 – 13:45 Activités libres au gymnase ♦	08:00 – :45 Activités libres au gymnase ♦	08:00 – 09:45 Activités libres au gymnase ♦
	12:30 – 15:30 Badminton ♦	12:00 – 14:00 Collège Boréal	12:30 – 15:30 Pickleball ♦	14:00 – 16:00 Collège Boréal	10:00 – 11:00 Fêtes d'anniversaire □ Gymnase	10:00 – 11:00 Fêtes d'anniversaire □ Gymnase
	16:00 – 17:00 Activités libres au gymnase pour les jeunes ♦ Âges: 13A-17A	14:15 – 17:15 Activités libres au gymnase ♦	16:00 – 17:00 Activités libres au gymnase pour les jeunes ♦ Âges: 13A-17A	16:15 – 19:45 Activités libres au gymnase ♦	11:30 – 15:45 Activités libres au gymnase ♦	11:30 – 15:45 Activités libres au gymnase ♦
17:30 – 18:30 Gym et natation ♦ Gymnase: 17:30-18:25, Piscine:18:35-19:30 Âges: 6A-9A 1 et 8 déc		17:30 – 18:15 Sports pour enfants/les préadolescent ♦ Gymnase Âges: 6A – 12A 3 et 10 déc				
17:30 – 18:30 Basketball pour enfants et préadolescents ♦ Gymnase Âges: 6A-12A 15 déc	17:30 – 19:30 Tournoi d'hockey intérieur ♦ Gymnase Âges: 6A-12A (17:30-18:15) 13A-17A (18:15-19) 9 déc					
18:30 – 20:45 Activités libres au gymnase ♦	19:45 – 20:45 Activités libres au gymnase ♦	18:30 – 20:45 Activités libres au gymnase ♦	17:30 – 20:45 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 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](#).

Horaires du gymnase

1 décembre 2025 au 4 janvier 2026

HEURES : lun. – jeu. : 06:30 – 21:00, ven. : 06:30 – 20:00 | sam., dim. : 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

LUNDI 22 DÉC	MARDI 23 DÉC	MERCREDI 24 DÉC	JEUDI 25 DÉC	VENDREDI 26 DÉC	SAMEDI 27 DÉC	DIMANCHE 28 DÉC
06:45 – 10:30 Activités libres au gymnase ♦	06:45 – 12:15 Activités libres au gymnase ♦	Reveillon de Noël Fermé	Jour de Noël Fermé	Lendemain de Noël Fermé	08:00 – 14:45 Activités libres au gymnase ♦	08:00 – 14:45 Activités libres au gymnase ♦
11:00 – 15:00 Activités libres au gymnase pour les jeunes ♦ Âges: 13A-17A <i>Gymnase Est</i>	12:30 – 15:30 Badminton ♦ <i>Gymnase Ouest</i>					
15:30 – 20:30 Activités libres au gymnase ♦	16:00 – 20:30 Activités libres au gymnase ♦					

LUNDI 29 DÉC	MARDI 30 DÉC	MERCREDI 31 DÉC	JEUDI 1 JAN	VENDREDI 2 JAN	SAMEDI 3 JAN	DIMANCHE 4 JAN
08:00 – 10:00 Activités libres au gymnase ♦	08:00 – 10:00 Activités libres au gymnase ♦	Reveillons du nouvelle an Fermé	Jour du nouvelle an Fermé	08:00 – 11:00 Activités libres au gymnase ♦	Entretien annuel Fermé	Entretien annuel Fermé
10:00 – 12:00 Activités libres au gymnase pour les familles ♦ Âges: Parents et enfants	10:00 – 12:00 Activités libres au gymnase pour les familles ♦ Âges: Parents et enfants			11:15 – 14:15 Activités libres au gymnase pour les familles ♦ Âges: Parents et enfants		
12:15 – 14:15 Activités libres au gymnase pour les jeunes ♦ Âges: 13A-17A <i>Gymnase Est</i>	12:30 – 15:30 Badminton ♦ <i>Gymnase Ouest</i>			14:30 – 18:30 Activités libres au gymnase ♦		
14:30 – 18:30 Activités libres au gymnase ♦	16:00 – 18:30 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 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](#).

Descriptions des programmes

Activités libres au gymnase

Salle de sport accessible à tous les membres qui souhaitent participer à des activités récréatives.

Badminton

Une partie de badminton sans rendez-vous vous attend. Rejoignez-nous pour votre chance de vous faire de nouveaux amis et d'aiguiser vos compétences. L'inscription n'est pas requise, vous pouvez vous inscrire à tout moment où le programme est en cours d'exécution.

Pickleball

Pickleball est une version amusante et à faible impact du tennis jouée sur le terrain de basket. Pickleball accueille des participants de tout âge, 12 ans et plus, et de tout niveau.

Gym et Natation | Âges: 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.

Sports pour les enfants et préadolescents | Âges : 6A - 12A

Participez au développement sportif. Le personnel du Y surveillera et dirigera des exercices, des activités et des entraînements. Football, basketball, badminton et pickleball. Établir une base pour une vie saine et active.

NOUVEAU Rugby pour les enfants et préadolescent | Âge: 6A - 12A

Faites découvrir à votre enfant le monde amusant et trépidant du rugby dans un environnement sûr et solidaire ! Notre programme est un programme récréatif conçu pour tous les niveaux de compétence âgés de 6 à 12 ans, avec un accent sur le plaisir, la forme physique et les compétences fondamentales. Que votre enfant découvre le rugby ou qu'il aime déjà ce sport, ce programme est parfait pour développer sa confiance en soi, son esprit d'équipe et sa coordination, tout en se faisant de nouveaux amis et en formant une communauté au YMCA.

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.

Tournoi d'hockey intérieur | Âges : 6A - 12A / 13A-17A

Venez vous amuser lors de notre tournoi de hockey en salle ! Que vous soyez un joueur chevronné ou que vous cherchiez simplement à passer un bon moment avec des amis, ce tournoi est tout au sujet de l'action rapide et passionnante du hockey. Tous les niveaux de compétence sont les bienvenus.

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.