

Horaire pour les enfants, les jeunes et les famille

23 mars au 31 mai 2026

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

JOURS FÉRIÉS : Avril 3-5 (Pâques) | Mai 16-18 (Fête de la Reine): **Pas de programmes**

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
16:00 – 17:15 Gymnase ouvert pour les jeunes ♦ <i>Gymnase</i> Âges: 13A-17A	16:00 – 17:30 Gymnase ouvert pour les jeunes ♦ <i>Gymnase</i> Âges: 13A-17A	16:00 – 17:15 Gymnase ouvert pour les jeunes ♦ <i>Gymnase</i> Âges: 13A-17A			10:00 – 12:00 Play & Go ● <i>Studio A/Kids Zone</i> Ages: 6Y-9Y membres seulement	
			17:00 - 19:00 Gym et natation ■ <i>Gymnase/Piscine</i> Âges: 6A-9A et 9A-12A	17:00 - 19:45 Soirée cinéma en famille ♦ <i>Youth Zone</i> Âges: Tout		
17:30 – 18:15 Rugby pour enfants et préadolescents ■ <i>Gymnase</i> Âges: 6A-12A		17:30 – 18:15 Soccer intérieur pour enfants et préadolescents ■ <i>Gymnase</i> Âges: 6A-12A				
18:30 – 19:30 Zone d'enfants supervisé ♦ <i>Zone D'enfants</i> Âges: 6A-12A		18:30 – 19:30 Zone d'enfants supervisé ♦ <i>Zone D'enfants</i> Âges: 6A-12A				

Zone d'enfants (Sous la supervision des parents)

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
8:00-9:00 12:00-14:30 16:00-18:30 19:30-20:45	8:00-9:00 12:00-14:30 16:00-20:45	8:00-9:00 12:00-14:30 16:00-18:30 19:30-20:45	8:00-9:00 12:00-14:30 16:00-20:45	8:00-9:00 12:00-14:30 16:00-19:45	8:00-11:00 14:00-15:45	8:00-12:45 14:00-15:45

Fêtes d'anniversaire

Samedi Gymnase 10:00-12:00	Samedi Zone d'enfants 13:00-15:00	Dimanche Gymnase 10:00-12:00	Dimanche Piscine 10:30-12:30	Dimanche Zone d'enfants 13:00-15:00
---------------------------------	---	-----------------------------------	-----------------------------------	---

L'horaire est susceptible d'être modifié.

♦ **Programme en libre accès.** Les non-membres doivent s'acquitter d'un laissez-passer d'une journée.

■ **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.

● **Réservation et frais supplémentaires requise.**

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

Gym et Natation | Âge: 6A - 9A et 9A-12A

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. **Une inscription est requise.**

Play & Go! Âges : 6A-12A

Besoin de temps pour faire du shopping, faire des courses ou simplement profiter d'une petite pause ? Notre programme Drop & Shop offre un environnement sûr, amusant et supervisé où les parents peuvent laisser leurs enfants en toute confiance pendant qu'ils s'occupent de ce dont ils ont besoin, sans enfant! Frais supplémentaires de 15 \$ par enfant pour le programme. **Réservation requise. Frais supplémentaires.**

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.

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. **Une inscription est requise.**

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. **Une inscription est requise.**

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.

Soirée cinéma en famille | Âge: Tout

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.**

27 Mar: *Frozen*, 10 Apr: *Tarzan*, 17 Apr: *Monster's Inc*, 24 Apr: *Lilo & Stitch*, 1 May: *Encanto*, May 8: *The Good Dinosaur*, May 22: *Elemental*, May 29: *Inside Out*

Zone d'Enfant (Supervisé du parents)

Un espace rempli de plaisir où les enfants peuvent courir, sauter, glisser et explorer dans un environnement sûr et excitant, avec des parents jouant activement et supervisant à leurs côtés ! Kid Zone encourage le mouvement, l'imagination et le temps de qualité en famille.

Veuillez noter : Des chaussettes sont requises pour l'entrée dans la zone pour enfants.