

## Horaire du gymnase

2 juin au 29 juin 2025

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

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
07:00 – 08:30 <b>Activités libres au gymnase</b> Gymnase ◆	07:00 – 08:30 <b>Activités libres au gymnase</b> Gymnase ◆	08:00 – 10:15 <b>Activités libres au gymnase</b> Gymnase ◆	08:00 – 12:30 <b>Activités libres au gymnase</b> Gymnase ◆			
15:45 – 16:45 <b>Activités libres au gymnase pour les jeunes</b> Gymnase Âges: 13A-17A ◆	15:45 – 16:45 <b>Activités libres au gymnase pour les jeunes</b> Gymnase Âges: 13A-17A ◆	15:45 – 16:45 <b>Activités libres au gymnase pour les jeunes</b> Gymnase Âges: 13A-17A ◆	15:45 – 17:30 <b>Activités libres au gymnase pour les jeunes</b> Gymnase Âges: 13A-17A ◆	15:45 – 17:15 <b>Activités libres au gymnase</b> Gymnase ◆	10:30 – 11:30 <b>Badminton en famille</b> Gymnase Âges: 6A+ ■	12:45 – 14:15 <b>Fêtes d'anniversaire</b> Gymnase Âges: 3A-12A □
17:00 – 17:45 <b>Soccer intérieur pour enfants</b> Gymnase Âges: 6A-8A ■	17:00-19:00 <b>Gym et Nage</b> ■ Gymnase/Piscine Âges: 6A-9A	17:00 – 17:45 <b>Jeux actif préscolaire</b> ■ Gymnase A Âges: 3A-5A	18:00 – 18:45 <b>Pickleball / Badminton pour enfants / les préadolescents</b> Gymnase A Âges: 6A-12A ■	17:00 – 18:30 <b>Camp Express du Y</b> ■ Gymnase Âges: 3A-5A/6A-8A	11:45 – 12:45 <b>Activités libres au gymnase pour les jeunes</b> Gymnase Âges: 13A-17A ◆	14:30 – 15:45 <b>Activités libres au gymnase</b> Gymnase ◆
18:00 – 18:45 <b>Soccer intérieur pour les préadolescents</b> Gymnase Âges: 9A-12A ■	18:15 – 19:15 <b>Variété de sports pour préadolescents</b> Gymnase Âges: 9A-12A □	17:00 – 17:45 <b>Basket-ball pour enfants</b> Gymnase B Âges: 6A-8A ■	19:00 – 20:45 <b>Activités libres au gymnase</b> Gymnase ◆	18:00 – 19:45 <b>Soirée des jeunes</b> Gymnase Âges: 13A-17A ◆	13:00 – 15:45 <b>Activités libres au gymnase</b> Âges: 6A+ ◆	
19:00 – 19:45 <b>Bootcamp</b> Gymnase ■	19:30 – 20:45 <b>Activités libres au gymnase</b> Gymnase ◆	18:00 – 18:45 <b>Basket-ball pour préadolescents</b> Gymnasium Âges: 9A-12A ■				
20:00 – 20:45 <b>Activités libres au gymnase</b> Gymnase ◆		19:00 – 19:45 <b>Themed HIIT</b> Gymnasium □				
		20:00 – 20:45 <b>Activités libres au gymnase</b> 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](http://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.