

# Horaire pour les enfants, les jeunes et les familles

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

|                                                                                       |                                                                                                           |                                                                                                      |
|---------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Jeudi 5 juin</b><br>18:15 – 19:15<br><b>Tae Kwon Do</b> □<br>Gymnase<br>Âges: 13A+ | <b>Mardi 10 juin</b><br>16:30 – 18:00<br><b>Pride Zone (Tie Dye)</b> ♦<br>3e étage<br>Âges: Tous les âges | <b>Vendredi 27 juin</b><br>16:15 – 18:45<br><b>Gym 'n Jam</b> □<br>3e étage/Gymnase<br>Âges: 10A-12A |
|---------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------|

| LUNDI                                                                                                            | MARDI                                                                                         | MERCREDI                                                                                      | JEUDI                                                                                                              | VENDREDI                                                                                      | SAMEDI                                                                                                                                                                                  | DIMANCHE                                                                                     |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------|
| 08:00 – 16:00<br><b>Zone d'enfants</b> ♦<br>Âges: 1A-12A<br>(Supervision des parents requise)                    | 08:00 – 17:30<br><b>Zone d'enfants</b> ♦<br>Âges: 1A-12A<br>(Supervision des parents requise) | 08:00 – 16:00<br><b>Zone d'enfants</b> ♦<br>Âges: 1A-12A<br>(Supervision des parents requise) | 08:00 – 17:30<br><b>Zone d'enfants</b> ♦<br>Âges: 1A-12A<br>(Supervision des parents requise)                      | 08:00 – 16:00<br><b>Zone d'enfants</b> ♦<br>Âges: 1A-12A<br>(Supervision des parents requise) | 08:00 – 12:30<br><b>Zone d'enfants</b> ♦<br>Âges: 1A-2A<br>(Supervision des parents requise)                                                                                            | 08:00 – 12:30<br><b>Zone d'enfants</b> ♦<br>Âges: 1A-2A<br>(Supervision des parents requise) |
| 16:30-18:30<br><b>Gym et natation</b> □<br>Gymnase Est:<br>16:30-17:20<br>Piscine:<br>17:40-18:30<br>Âges: 6A-9A |                                                                                               |                                                                                               |                                                                                                                    |                                                                                               | 10:00-11:30<br><b>Salle de sport ouverte familiale</b> ♦<br>Gymnasium<br>Âges: 6Y+                                                                                                      |                                                                                              |
|                                                                                                                  | 17:45 – 18:30<br><b>Jeux actif préscolaire</b> ■<br>Gymnase<br>Âges: 3A-5A                    |                                                                                               | 18:15 – 18:45<br><b>Jeux préscolaires</b> ♦<br>Studio A<br>Âges: 3Y-5Y                                             |                                                                                               |                                                                                                                                                                                         |                                                                                              |
| 17:15 – 19:30<br><b>Service de halte-garderie</b> ♦<br>Studio A<br>Âges: 2A-6A                                   | 17:30 – 19:30<br><b>Zone d'enfants supervisé</b> □<br>Âges: 6A-12A                            | 17:15-19:15<br><b>Le temps de l'artisanat préscolaire</b> ♦<br>Studio A<br>Âges: 3A-5A        | 17:30 – 18:15<br><b>Variété de sports pour enfants et preadolescents</b> □<br>Gymnasium<br>Âges: 6A-12A            |                                                                                               | 11:30 – 13:00<br><b>Gymnase ouvert pour les jeunes</b> ♦<br>Gymnase<br>Âges: 13A-17A                                                                                                    |                                                                                              |
| 17:30 – 18:15<br><b>Variété de sports pour enfants et preadolescents</b> □<br>Gymnasium<br>Âges: 6A-12A          |                                                                                               | 16:15 – 19:15<br><b>Zone d'enfants supervisé</b> □<br>Âges: 6A-12A                            |                                                                                                                    |                                                                                               | <b>Fêtes d'anniversaire</b><br><br><b>Samedi   Zone d'enfants</b><br>13:00-15:00<br><br><b>Dimanche   Gymnase</b><br>13:00-15:00<br><br><b>Dimanche   Zone d'enfants</b><br>13:00-15:00 |                                                                                              |
| 16:00 – 18:00<br><b>Gymnase ouvert pour les jeunes</b> ♦<br>Gymnasium<br>Âges: 13A-17A                           | 16:00 – 17:15<br><b>Gymnase ouvert pour les jeunes</b> ♦<br>Gymnase<br>Âges: 13A-17A          | 16:00 – 20:00<br><b>Zone de jeunesse</b> ♦<br>3e étage<br>Âges: 13A-17A                       | 16:00 – 17:15<br><b>Gymnase ouvert pour les jeunes</b> ♦<br>Gymnase<br>Âges: 13A-17A ♦<br>Gymnase<br>Âges: 13A-17A | 16:00 – 20:00<br><b>Nuits de la jeunesse</b> ♦<br>3e étage<br>Âges: 13A-17A                   |                                                                                                                                                                                         |                                                                                              |

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.

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](#).

# Descriptions des programmes

## **Garde d'enfants | 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.

## **Jeux actifs pour les enfants d'âge préscolaire**

### **Âge: 3A - 5A**

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.

## **Jeux préscolaires | Âges : 3A – 5A**

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 créatifs pour les enfants d'âge préscolaire**

### **Âge: 3A-5A**

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!

## **Gym et Nage | 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.

## **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.

## **Gym et Jam | Âges : 10A – 12A**

Joignez-vous à nous pour une soirée de basketball suivie d'un film sur le basket (Space Jam). Le personnel commencera par des habiletés et des jeux de basket-ball, puis passera à la zone jeunesse et regardera Bugs Bunny faire la même chose que vous venez de faire. Popcom inclus. Réservation obligatoire.

## **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.

## **Pride Zone | Âge : TOUS**

Juin est le mois de la fierté. Venez célébrer avec nous et colorez vos propres vêtements / matériaux pour les ramener à la maison. Apprenez-en plus sur l'histoire du mois de la fierté. Les LGBTQ+ et leurs alliés sont les bienvenus.

## **Tae Kwon Do | Ages: 13+**

This dynamic program is led by qualified instructors from the renowned Tae E. Lee Taekwondo School (an official World Taekwondo affiliated school celebrating its 47th anniversary in Ottawa). Dive into a world of excitement and transformation as you build fitness, boost self-confidence, master discipline, sharpen concentration, and enhance your overall well being. Join us and start your journey of mastery in the art of Tae Kwon Do. No experience necessary.

## **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.