

# Horaire du gymnase

## 7 juillet au 24 août 2025

**HEURES :** lun. – jeu. : 06:30 – 20:00, ven. : 06:30 – 19:00 | sam., dim. 08:00 – 15:00

**JOURS FÉRIÉS :** 4 août - fermé

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
06:30 – 09:30 <b>Activités libres au gymnase</b> ♦ <i>Gymnase</i>	06:30 – 09:30 <b>Activités libres au gymnase</b> ♦ <i>Gymnase</i>	06:30 – 09:30 <b>Activités libres au gymnase</b> ♦ <i>Gymnase</i>	06:30 – 09:30 <b>Activités libres au gymnase</b> ♦ <i>Gymnase</i>	06:30 – 11:30 <b>Activités libres au gymnase</b> ♦ <i>Gymnase</i>	08:00 – 09:45 <b>Activités libres au gymnase</b> ♦ <i>Gymnase</i>	08:00 – 14:45 <b>Activités libres au gymnase</b> ♦ <i>Gymnase</i>
10:00 – 11:30 <b>Badminton</b> ♦ <i>Gymnase</i>		10:00 – 11:30 <b>Pickleball</b> ♦ <i>Gymnase</i>				
12:00 – 14:30 <b>Activités libres au gymnase</b> ♦ <i>Gymnase</i>	12:00 – 14:30 <b>Activités libres au gymnase</b> ♦ <i>Gymnase</i>	12:00 – 14:30 <b>Activités libres au gymnase</b> ♦ <i>Gymnase</i>	12:00 – 14:30 <b>Activités libres au gymnase</b> ♦ <i>Gymnase</i>	13:00 – 14:30 <b>Activités libres au gymnase</b> ♦ <i>Gymnase</i>	10:00-11:30 <b>Activités libres au famille</b> ♦ <i>Gymnase</i>	
15:00 – 17:30 <b>Activités libres au gymnase pour les jeunes</b> ♦ <i>Gymnase</i> Âges: 13A-17A	15:00 – 17:15 <b>Activités libres au gymnase pour les jeunes</b> ♦ <i>Gymnase</i> Âges: 13A-17A	15:00 – 17:30 <b>Activités libres au gymnase pour les jeunes</b> ♦ <i>Gymnase</i> Âges: 13A-17A	15:00 – 17:15 <b>Activités libres au gymnase pour les jeunes</b> ♦ <i>Gymnase</i> Âges: 13A-17A	14:30 – 16:00 <b>Activités libres au famille - basketball</b> ♦ <i>Gymnase</i>		
	17:30 – 18:15 <b>Basket-ball pour enfants et préadolescents</b> ■ <i>Gymnase</i> Âges: 6A-12A	17:00-19:00 <b>Gym et natation</b> □ <i>Gymnase Ouest:</i> 17:00-17:50 <i>Piscine:</i> 18:05-19:00 Âges: 6A-9A <b>9, 16, 23, 30 juillet</b>	17:30 – 18:15 <b>Soccer pour enfants et préadolescents</b> ■ <i>Gymnase</i> Âges: 6A-12A	16:30 – 18:30 <b>Soirée jeunesse dans le gymnase</b> □ <i>Gymnase</i> Âges: 13A-17A	11:30 – 13:00 <b>Activités libres au gymnase pour les jeunes</b> ♦ <i>Gymnase</i> Âges: 13A-17A	
17:45 – 19:45 <b>Activités libres au gymnase</b> ♦ <i>Gymnase</i>		18:00 – 19:45 <b>Activités libres au gymnase</b> ♦ <i>Gymnase</i>			13:15 – 14:45 <b>Activités libres au gymnase</b> ♦ <i>Gymnase</i>	
	18:30 – 19:30 <b>Activités libres au gymnase</b> ♦ <i>Gymnase</i>		18:30 – 19:30 <b>Activités libres au gymnase</b> ♦ <i>Gymnase</i>			

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 dégageement 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

### Activités libres au gymnase

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

### Activités libres au gymnase famille

Pourquoi les enfants devraient-ils avoir tout le plaisir? Les familles se rassemblent dans la salle de sport pour un moment de jeux, de sports et d'activités physiques différentes créé pour favoriser un environnement amusant où tout le monde peut être un enfant.

### Badminton | Âges : 13Y+

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.

### Basketball | Âges : 18Y+

Rejoignez-nous pour un match de basket sans réservation récréative (ou deux). C'est l'occasion parfaite pour rester actif et rencontrer des amis dans un jeu de balle amical. L'inscription n'est pas requise.

### Basketball pour les enfants et préadolescent | Âge: 6A - 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.

### 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.

### Pickleball | Âges : 12Y +

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.

### 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.

### Zone jeunesse du Y | Âge: 13A - 17A

Les ados peuvent se retrouver entre ami.e.s et avec le personnel du Y pour prendre part à différents sports et activités chaque semaine, comme le basketball, des entraînements guidés, des séances de conseils sur la santé et le conditionnement physique, des cours de conditionnement physique de groupe, des événements spéciaux, des interventions de conférenciers et conférencières invité.e.s et bien plus!