

Horaire du gymnase

8 septembre au 30 novembre 2025

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

JOURS FÉRIÉS : 11, 12 et 13 octobre - Ouvert 08:00 – 16:00 (Pas de programmes / cours de groupe)

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
06:30 – 12:00 Activités libres au gymnase ♦ <i>Gymnase</i>	06:30 – 12:00 Activités libres au gymnase ♦ <i>Gymnase</i>	06:30 – 11:30 Activités libres au gymnase ♦ <i>Gymnase</i>	06:30 – 12:00 Activités libres au gymnase ♦ <i>Gymnase</i>	06:30 – 14:30 Activités libres au gymnase ♦ <i>Gymnase</i>	08:00 – 09:45 Activités libres au gymnase ♦ <i>Gymnase</i>	08:00 – 09:45 Activités libres au gymnase ♦ <i>Gymnase</i>
					10:00 – 12:00 Fêtes d'anniversaire □ <i>Gymnase</i>	10:00 – 12:00 Fêtes d'anniversaire □ <i>Gymnase</i>
12:30 – 15:30 Badminton ♦ <i>Gymnase</i>	12:30 – 15:30 Pickleball ♦ <i>Gymnase</i>	12:00 – 14:00 Boreal College <i>Gymnase</i>	12:30 – 15:30 Pickleball ♦ <i>Gymnase</i>	15:00-17:00 Boreal College <i>Gymnase</i>	11:30 – 13:00 Activités libres au gymnase pour les jeunes ♦ Âges: 13A-17A	12:15 – 15:45 Activités libres au gymnase ♦ <i>Gymnase</i>
16:00 – 17:15 Activités libres au gymnase pour les jeunes ♦ Âges: 13A-17A	16:00 – 17:15 Activités libres au gymnase pour les jeunes ♦ Âges: 13A-17A	16:00 – 17:15 Activités libres au gymnase pour les jeunes ♦ Âges: 13A-17A	16:00 – 17:15 Activités libres au gymnase pour les jeunes ♦ Âges: 13A-17A	17:15 – 19:45 Activités libres au gymnase ♦ <i>Gymnase</i>	13:15 – 15:45 Basket-ball pour adultes ♦ <i>Gymnase</i>	
17:30 – 19:30 Gym et natation ■ <i>Gymnase:</i> 17:30-18:25, <i>Piscine</i> 18:35-19:30 Âges: 6A-9A	17:30 – 18:15 Basket-ball pour enfants / les préadolescent ■ <i>Gymnase</i> Âges: 6A – 12A	17:30 – 18:15 Soccer pour enfants / ■ les préadolescent ♦ <i>Gymnase</i> Âges: 6A – 12A	17:30 – 18:15 Jeux actif préscolaire ■ <i>Gymnase Ouest</i> Âges: 3A – 6A			
			17:30 – 18:15 Variété de sports pour enfants / les préadolescent ■ <i>Gymnase Est</i> Âges: 6A – 12A			
18:30 – 20:45 Activités libres au gymnase ♦ <i>Gymnase</i>	18:30 – 20:45 Activités libres au gymnase ♦ <i>Gymnase</i>	18:30 – 20:45 Activités libres au gymnase ♦ <i>Gymnase</i>	18:30 – 20:45 Salle de sport réservée aux femmes ♦ <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, 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 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.

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 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.

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 pour adultes

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

Basket-ball pour enfants et les préadolescents

Âges: 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 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.

Jeux actif préscolaire| Âges : 3A – 6A

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.

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 enfants et les préadolescent

Âges: 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. Inscription requise.

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.