

## Horaire du gymnase

5 janvier 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 : 14, 15, 16 février- Ouvert 08:00 – 16:00** (Pas de programmes / cours de groupe)

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
07:00 – 07:45 <b>Activités libres au gymnase ♦</b> Gymnase A	07:00 – 07:45 <b>Activités libres au gymnase ♦</b> Gymnase A	07:00 – 07:45 <b>Activités libres au gymnase ♦</b> Gymnase A		07:00 – 07:45 <b>Activités libres au gymnase ♦</b> Gymnase A	08:00 – 09:00 <b>Activités libres au gymnase ♦</b>	08:00 – 10:00 <b>Activités libres au gymnase ♦</b>
15:45 – 17:45 <b>Activités libres au gymnase pour les jeunes ♦</b> Gymnase A Âges: 13A-17A	15:45 – 16:45 <b>Activités libres au gymnase ♦</b>	15:45 – 17:45 <b>Activités libres au gymnase pour les jeunes ♦</b> Gymnase A Âges: 13A-17A	15:45 – 17:45 <b>Activités libres au gymnase pour les jeunes ♦</b> Gymnase A Âges: 13A-17A	15:45 – 17:45 <b>Activités libres au gymnase pour les jeunes ♦</b> Gymnase A Âges: 13A-17A	09:00-12:00 <b>Club de Basketball CR Hoops</b> Âges: 7A-14A <b>(Inscription avec la ville de Rockland)</b>	10:15 – 11:30 <b>Basket-ball en famille</b> Gymnase A Âges: 6A+ ♦
18:00 – 18:45 <b>Pickleball libre</b> Gymnase B ♦	17:00 - 17:45 <b>Jeux actifs pour les enfants d'âge préscolaire</b> Gymnase A Âges: 3A-5A ■	18:00 – 18:45 <b>Pickleball libre</b> Gymnase B ♦	18:00 – 19:00 <b>Karate: Débutants (Blanc et Jaune)</b> ■ Gymnase Âges: 6A+	18:00 – 18:45 <b>Soccer intérieur pour enfants/ les préadolescents</b> ■ Gymnase A Âges: 6A-12A	12:30-13:45 <b>Soccer/ Badminton intérieur en famille ♦</b> Gymnase Âges: 6A+	10:15 – 11:30 <b>Pickleball en famille</b> Gymnase B Âges: 6A+ ♦
18:00 – 18:45 <b>Soccer intérieur pour enfants</b> Gymnase A Âges: 6A-8A ■	17:00 – 17:45 <b>Jeux actifs pour les enfants</b> Gymnase B Ages: 6A-12A ■	18:00 – 18:45 <b>Basket-ball pour enfants</b> Gymnase A Âges: 6A-8A ■	19:00 – 20:00 <b>Karate Intermediate (Orange à Bleu)</b> Ages: 6Y+ ■	18:00 – 18:45 <b>Pickleball/ Badminton pour enfants/ les préadolescents</b> ■ Gymnase B Âges: 6A-12A ■	14:00-15:45 <b>Activités libres au gymnase ♦</b>	12:00 - 14:00 <b>Fêtes d'anniversaire</b> Gymnase
18:00 – 18:45 <b>Soccer intérieur pour les préadolescents</b> Gymnase B Âges: 9A-12A ■	18:00 – 19:00 <b>Karate: Débutants (Blanc et Jaune)</b> Gymnase Âges: 6A+ ■	18:00 – 18:45 <b>Basket-ball pour les préadolescents</b> Gymnase B Âges: 9A-12A ■	20:00 – 20:45 <b>Instructeurs du Karate</b>	19:00 – 19:45 <b>Les sports pour les jeunes ♦</b> Gymnase Âges: 13A-17A		14:00 – 15:45 <b>Activités libres au gymnase ♦</b>
19:00 – 19:45 <b>HIIT ■</b> Âges: 13A+	19:00 – 20:00 <b>Karate Intermédiaire (Orange à Bleu)</b> Ages: 6Y+ ■	19:00 – 19:45 <b>Bootcamp</b> Âges: 13A+ ■				
20:00 – 20:45 <b>Activités libres au gymnase ♦</b>	20:00 – 20:45 <b>Instructeurs du Karate</b>	20:00 – 20:45 <b>Activités libres au gymnase ♦</b>				

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](http://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

**Plages horaires de gymnase libre pour jouer et s'amuser** ensemble tout en établissant les bases d'une vie saine et active. Les membres du personnel du Y surveilleront les activités et donneront accès à divers équipements de sport.

### Activités libres au gymnase pour familial | Âges : 6Y +

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

### Badminton/Pickleball pour enfants et préadolescents | Âge: 6A - 12A

Participez à des exercices visant à développer vos compétences en badminton/pickleball et à des jeux improvisés. L'important est de participer et de s'amuser.

### Basketball pour enfants / les préadolescents

#### Âge: 6A - 8A / 9A - 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. **Une inscription est requise.**

### Entraînement bootcamp | Âge: 13A +

Un entraînement complet et intense conçu pour développer la force et améliorer la forme physique générale. Ce cours diversifié composé d'exercices et de segments de vitesse et d'entraînement cardiovasculaire met les participantes au défi.

### HIIT | Âge: 13A +

Préparez-vous à transpirer, à brûler des calories et à repousser vos limites ! Ce cours d'entraînement fractionné à haute intensité (HIIT) combine de courtes périodes d'exercices intenses avec de brèves périodes de récupération pour maximiser la dépense calorique, améliorer l'endurance et stimuler le métabolisme. Chaque séance propose un mélange d'exercices cardio, de musculation et de poids de corps, conçus pour tous les niveaux. Que vous cherchiez à vous tonifier, à mincir ou simplement à vous sentir plus fort, cet entraînement rapide et énergique donne des résultats rapides !

### Jeux actifs pour les enfants d'âge préscolaire | Âge: 3A - 5A

Une excellente façon de jouer, les enfants d'âge préscolaire se joignent au personnel Y dans des activités chaque semaine qui encouragent le jeu, le mouvement et le plaisir. Du jeu avec le grand parachute aux courses de relais, les participants auront l'occasion de nouer des amitiés et d'apprendre de nouveaux jeux pour jouer avec leurs amis et leur famille. **Une inscription est requise.**

### Club de Basketball Grizzlies | Âge: 15A - 19A

Le YMCA renforce son programme de basketball grâce à son nouveau partenariat avec les Rockland Grizzlies. Ce club de basketball pour jeunes se réunit 4 heures par semaine pour des entraînements et des matchs, dans le but de participer à des tournois et compétitions hors de la ville.

### Jeux actifs pour les enfants | Âge: 6A - 12A

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 comprendront qu'il peut être très amusant d'intégrer l'activité physique dans la vie quotidienne. **Une inscription est requise.**

### Karaté familial – Débutant | Âge : 6 ans+

Amusement et fitness pour toute la famille. Ce cours de karaté pour débutants est ouvert aux enfants, jeunes, adultes et familles. Les étudiants apprennent des techniques de respect, d'autodiscipline et d'autodéfense. Aucune expérience requise. L'inscription est obligatoire.

### Karaté familial – Intermédiaire | Âge : 9 ans +

Plaisir et remise en forme pour toute la famille. Ce cours de karaté intermédiaire est ouvert aux enfants, jeunes, adultes et familles travaillant sur des ceintures bleues à orange. Les étudiants apprennent le respect, l'autodiscipline et les techniques d'autodéfense. Ceintures jaunes et au-dessus. L'inscription est requise.

### Famille Taekwondo – Débutant et intermédiaire/avancé

#### Âge : 6A+

Parfait pour toute personne de 6 ans et plus, ce programme dynamique est dirigé par des instructeurs qualifiés de la célèbre école de taekwondo Tae E. Lee (une école officielle affiliée au monde de taekwondo célébrant son 47e anniversaire à Ottawa). Plongez-vous dans un monde d'excitation et de transformation pour améliorer votre forme physique, votre confiance en soi, maîtriser la discipline, affiner votre concentration et améliorer votre bien-être général. Rejoignez-nous et commencez votre voyage de maîtrise dans l'art du Tae Kwon Do. **L'inscription est requise et aucune expérience nécessaire.**

### Pickleball familial en | Âges : 6Y +

Pickleball est un sport de paddle (similaire à un sport de raquette) qui combine des éléments de badminton, tennis et tennis de table. Ce programme s'adresse aux joueurs de tous âges et niveaux. L'accent est mis sur la participation et le plaisir.

### Soccer intérieur pour enfants / les préadolescents

#### Âge: 6A-8A / 9A-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.

### Sports pour les jeunes | Âge: 13A - 17A

Les adolescents sont invités à sortir avec des amis et le personnel du Y pour différents sports et activités chaque semaine.