

Horaire pour les enfants, les jeunes et les famille

1 au 28 juin 2026

HEURES : lun. – jeu. : 06:30 – 21:00, ven. : 06:30 – 20:00 | sam., dim. et jours fériés : 08:00 – 16:0

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
16:00 – 17:15 Gymnase ouvert pour les jeunes ♦ <i>Gymnase</i> Âges: 13A-17A	16:00 – 17:15 Gymnase ouvert pour les jeunes ♦ <i>Gymnase</i> Âges: 13A-17A	16:00 – 17:15 Gymnase ouvert pour les jeunes ♦ <i>Gymnase</i> Âges: 13A-17A		16:30 – 17:30 H2O Jeux ■ <i>Piscine</i> Âges: 6A-12A		
	17:00 – 19:00 Zone d'enfants et Natation ♦ <i>Zone d'enfants/Piscine</i> Âges: 6A-12A		17:00 – 19:00 Gym et Natation ♦ <i>Gymnase/Piscine</i> Âges: 6A-12A	17:00 – 19:45 Soirée famille ♦ <i>Youth Zone</i> Âges: Tout		
		17:30 – 18:15 Variété de sports pour enfants et preadolescents ♦ <i>Gymnase</i> Âges: 6A-12A				
19:00 – 20:30 Club Donjons et Dragons ■ <i>Youth Zone</i> Âges: 8A-16A	19:00 – 20:00 Histoire et Artisanat ♦ <i>Studio A</i> Âges: Parent et enfant					

Zone d'enfants (Sous la supervision des parents)

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
8:00-9:00 12:00-14:30 16:00-20:45	8:00-9:00 12:00-14:30 16:00-17:00 18:00-20:45	8:00-9:00 12:00-14:30 16:00-20:45	8:00-9:00 12:00-14:30 16:00-20:45	8:00-9:00 12:00-14:30 16:00-19:45	8:00-12:45 14:00-15:45	8:00-12:45 14:00-15:45

Fêtes d'anniversaire

Samedi Gymnase 10:00-12:00	Samedi Zone d'enfants 13:00-15:00	Dimanche Gymnase 10:00-12:00	Dimanche Piscine 10:30-12:30	Dimanche Zone d'enfants 13:00-15:00
----------------------------------------	---------------------------------------------	------------------------------------------	------------------------------------------	-----------------------------------------------

L'horaire est susceptible d'être modifié.

- ♦ **Programme en libre accès.** Les non-membres doivent s'acquitter d'un laissez-passer d'une journée.
- **Inscription à la session obligatoire.** L'ensemble des cours de conditionnement physique de groupe sont compris dans un abonnement au Y. Frais de session requis pour les non-membres. 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 0 à 9 ans peuvent participer aux programmes et utiliser les installations du Y, à condition d'être en compagnie d'un parent de 16 ans ou plus.

Pour assurer la sécurité de l'enfant, son parent doit rester dans le bâtiment pendant que l'enfant participe à un programme. Lorsque l'enfant ne participe pas à un programme, il ou elle doit faire l'objet d'une surveillance en tout temps par son parent.

Les enfants de 10 à 12 ans peuvent accéder aux installations sans parent. Les enfants de 10 à 12 ans peuvent arriver aux programmes pour préados et en repartir de façon autonome, à condition que leurs parents aient rempli les documents nécessaires donnant leur autorisation.

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

Zone d'Enfant (Supervisé du parents)

Un espace rempli de plaisir où les enfants peuvent courir, sauter, glisser et explorer dans un environnement sûr et excitant, avec des parents jouant activement et supervisant à leurs côtés ! Kid Zone encourage le mouvement, l'imagination et le temps de qualité en famille.

Veillez noter : Des chaussettes sont requises pour l'entrée dans la zone pour enfants.

Histoire et Artisanat | Âge: Tout

Rejoignez-nous pour un programme amusant et créatif où les enfants et leurs aidants peuvent profiter d'histoires et de travaux manuels ensemble. Le personnel du YMCA animera un temps de conte captivant qui encourage l'imagination, les compétences d'écoute et l'amour de la lecture. Après l'histoire, les familles participeront à une activité artisanale simple inspirée du livre. Tous les matériaux d'artisanat sont fournis.

Zone d'enfants et Natation | Âge: 6A -12A

Les enfants peuvent profiter d'une expérience active et passionnante avec du temps dans la zone pour enfants suivi d'une baignade. Le personnel du YMCA supervisera et guidera le groupe pendant que les enfants courent, sautent, glissent et explorent les structures de jeu dans un environnement sûr et engageant. Ensuite, les participants se dirigeront vers la piscine pour une baignade récréative amusante. Tous les participants doivent apporter des chaussettes pour la zone enfant et un maillot de bain et une serviette pour la piscine. Sur la terre ferme pendant les 45 premières minutes avant de passer à la piscine pour la deuxième partie. Déposez dans la zone pour enfants, récupérez sur la terrasse de la piscine. La participation des parents/aidants n'est pas requise.

Gym et Natation | Âge: 6A -12A

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. Déposez en salle de sport, ramassage sur le bord de la piscine. La participation des parents/tuteurs n'est pas 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.

Club Donjons et Dragons | Âge: 8A - 16A

Entrez dans un monde d'aventure, de créativité et d'imagination ! Ce programme présente aux participants le jeu passionnant de Donjons & Dragons, où les joueurs créent des personnages, travaillent en équipe et se lancent dans des quêtes narratives épiques. Aucune expérience n'est nécessaire—les débutants et les joueurs expérimentés sont tous les bienvenus. Les participants gagneront en confiance, pratiqueront la résolution de problèmes et développeront des compétences sociales tout en explorant des mondes magiques et en créant leurs propres histoires. Viens prêt à imaginer, collaborer et s'amuser !

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.

Soirée famille | Âge: Tout

La soirée en famille est un moment amusant et détendu où tout le monde se réunit pour profiter d'activités simples et de la compagnie des autres. L'accent est mis sur la connexion et le rire, avec un mélange de jeux, d'artisanat et d'expériences partagées qui plaisent à tous les âges. Les familles peuvent participer à des jeux amicaux, faire preuve de créativité avec des activités manuelles et profiter d'une atmosphère accueillante remplie de conversations et de sourires.

H2O Jeux | Âge: 6A - 12A

Ce programme est un pur plaisir ! Les enfants auront l'occasion d'apprendre des jeux et activités en piscine tels que Marco Polo, des parcours d'obstacles, des chasses au trésor dans la piscine et plus encore. Prérequis : Les participants doivent être à l'aise dans une eau peu profonde et seuls, et devraient pouvoir nager un minimum de 5 mètres en continu.