

Horaire du gymnase

1 au 28 juin 2026

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

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
06:30 – 15:45 17:30 – 20:45 Activités libres au gymnase ♦ <i>Gymnase</i>	06:30 – 10:00 Activités libres au gymnase ♦ <i>Gymnase</i>	06:30 – 10:15 12:45 – 15:45 *18:30 – 19:30* Activités libres au gymnase ♦ <i>Gymnase</i>	06:30 – 12:00 19:45 – 20:45 Activités libres au gymnase ♦ <i>Gymnase</i>	06:30 – 13:45 16:15 – 19:45 Activités libres au gymnase ♦ <i>Gymnase</i>	08:00 – 09:45 11:30 – 15:45 Activités libres au gymnase ♦ <i>Gymnase</i>	08:00 – 09:45 11:30 – 15:30 Activités libres au gymnase ♦ <i>Gymnase</i>
	10:15 - 11:30 Programmes du YMCA <i>Gymnase</i>	10:30 - 12:30 Boreal College <i>Gymnase</i>		14:00 - 16:00 Boreal College <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>	16:00 – 17:15 Gymnase ouvert pour les jeunes ♦ <i>Gymnase</i> Âges: 13A-17A	12:30 - 15:30 Pickleball ♦ <i>Gymnase</i>			
		17:30 – 18:15 Programmes du YMCA <i>Gymnase</i>	17:00 - 18:00 Programmes du YMCA <i>Gymnase</i>			
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	18:30 – 19:30 Programmes du YMCA <i>Gymnase</i> 2ème et 4ème semaine de chaque mois	18:00 – 19:45 Salle de sport réservée aux femmes ♦ <i>Gymnase</i>			
	17:30 – 20:45 Intermural Basketball ♦ <i>Gymnase</i>	19:30 – 20:45 Soccer ♦ <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.

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 dégageant 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 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.

Activités libres au gymnase

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

Pickleball

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.

Badminton

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.

Intermural Basketball

Rejoignez-nous pour le basketball intra-muros 3v3, une version amusante et rapide du jeu qui est parfaite pour les joueurs de tous niveaux ! Cette ligue de style amical se concentre sur le travail d'équipe, la compétition amicale et l'activité physique.

Salle de sport réservée aux femmes

La salle de sport est ouverte exclusivement aux femmes qui souhaitent participer à des activités récréatives. Profitez d'un accès au terrain et à l'équipement pour des jeux occasionnels, une pratique de compétences ou des entraînements individuels dans un environnement confortable et inclusif.

Soccer

Une partie décontractée de football en salle vous attend ! Rejoignez-nous pour avoir la chance de vous faire de nouveaux amis, de rester actif et d'aiguiser vos compétences. Tous les niveaux d'expérience sont les bienvenus — apportez simplement votre énergie et votre enthousiasme. L'inscription n'est pas obligatoire ; vous pouvez passer à chaque fois que le programme est en cours.