

Horaire du gymnase

24 août au 6 septembre 2026

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

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
07:00 – 9:00 17:00 – 18:45 20:00 – 20:45 Activités libres au gymnase ♦ <i>Gymnase</i>	07:00 – 9:00 17:00 – 20:45 Activités libres au gymnase ♦ <i>Gymnase</i>	07:00 – 9:00 17:00 – 20:45 Activités libres au gymnase ♦ <i>Gymnase</i>	07:00 – 9:00 17:00 – 18:45 20:00 – 20:45 Activités libres au gymnase ♦ <i>Gymnase</i>	07:00 – 9:00 15:45 – 19:45 Activités libres au gymnase ♦ <i>Gymnase</i>	08:00 – 15:45 Activités libres au gymnase ♦ <i>Gymnase</i>	08:00 – 15:45 Activités libres au gymnase ♦ <i>Gymnase</i>
15:45 – 16:45 Activités libres au gymnase pour les jeunes ♦ <i>Gymnase</i> Âges: 13A-17A	15:45 – 16:45 Activités libres au gymnase pour les jeunes ♦ <i>Gymnase</i> Âges: 13A-17A	15:45 – 16:45 Activités libres au gymnase pour les jeunes ♦ <i>Gymnase</i> Âges: 13A-17A	15:45 – 16:45 Activités libres au gymnase pour les jeunes ♦ <i>Gymnase</i> Âges: 13A-17A			
19:00 – 19:45 HIIT ♦ <i>Gymnase</i> Âges: 13A+			19:00 – 19:45 Bootcamp ♦ <i>Gymnase</i> Âges: 13A+			

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|

Âges : 13A - 17A

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.