

Horaires pour les enfants, les jeunes et les familles

7 septembre au 29 novembre 2026

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

JOURS FÉRIÉS : 7 septembre (Fête du Travail) – fermé, 12 octobre (Action de grâce) – Pas de programmes

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
15:45 – 16:45 Gymnase ouvert pour les jeunes ♦ <i>Gymnase</i> Âges: 13A-17A	15:45 – 16:45 Gymnase ouvert pour les jeunes ♦ <i>Gymnase</i> Âges: 13A-17A	15:45 – 16:45 Gymnase ouvert pour les jeunes ♦ <i>Gymnase</i> Âges: 13A-17A			08:45 – 11:00 Service de halte-garderie □ <i>Salle de halte-garderie</i> Âges: 2A-6A	
18:00 – 18:45 Soccer intérieur pour enfants et préadolescents ■ <i>Gymnase</i> Âges: 6A-12A		18:00 – 18:45 Basket-ball pour enfants et préadolescents ■ <i>Gymnase</i> Âges: 6A-12A	17:00 – 18:00 Jay's Care Baseball ■ <i>Gymnase</i> Âges: 6A-12A		9:30 – 10:30 Tae Kwon Do Débutants ■ <i>Studio</i> Âges: 6A+	
17:30 – 20:00 Service de halte-garderie □ <i>Salle de halte-garderie</i> Âges: 2A-6A	18:00 – 19:00 Artisanat et jeux préscolaires ■ <i>Salle de halte-garderie</i> Âges: 2A-6A		17:00 – 20:00 Service de halte-garderie □ <i>Salle de halte-garderie</i> Âges: 2A-6A		10:45 – 11:45 Tae Kwon Do Intermédiaire ■ <i>Studio</i> Âges: 6A+	
					10:45 – 11:30 Yoga Familial <i>Salle de conférence</i> Âges: 6Y+	
	18:00 – 19:00 Karate: Débutants (Blanc et Jaune) ■ <i>Gymnase</i> Âges: 6A+	19:00 – 20:00 Jeux pour Jeune du Y ■ <i>Salle de halte-garderie</i> Âges: 6A-12A	18:00 – 19:00 Karate: Débutants (Blanc et Jaune) ■ <i>Gymnase</i> Âges: 6A+		12:00 – 12:45 Dance pour enfants ■ <i>Studio</i> Âges: 6A-8A	
	19:00 – 20:00 Karate: Intermédiaire (Orange à Bleu) ■ <i>Gymnase</i> Âges: 9A+		19:00 – 20:00 Karate: Intermédiaire (Orange à Bleu) ■ <i>Gymnase</i> Âges: 9A+		13:00 – 13:45 Dance pour les préadolescents ■ <i>Studio</i> Âges: 9A-12A	

Fêtes d'anniversaire

Samedi Sports 13:00-15:00	Samedi Dance 10:30-12:30	Dimanche Piscine 13:30-15:30
---------------------------------------	--------------------------------------	--

Cours

Prêt à Rester Seul Cours 3 Octobre 11:00-14:00 <i>Salle de halte-garderie</i>	Cours de Gardiennage 17 + 18 Octobre 11:00-16:00 <i>Salle de halte-garderie</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.** 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.

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

Service de halte-garderie | Âges: 2A - 6A

La garde d'enfants est un service que nous offrons pendant que vous profitez de nos installations et programmes Y. Nos amis d'âge préscolaire sont accueillis dans un espace rempli de possibilités. Le personnel invite les participants à jouer, à jouer et à faire de l'artisanat pendant la période des soins. **Réservation requise.**

L'artisanat et jeux préscolaire | Âge: 2A-6A

Joignez-vous à un membre de notre équipe CYF pour une séance amusante d'artisanat et de jeu! Les plus petits aimeront fabriquer des choses de leurs propres mains, en explorant un projet d'artisanat créatif différent chaque semaine et en passant du temps à jouer avec des jouets et des activités captivantes conçues pour les jeunes esprits curieux. **Réservation requise.**

Soccer pour l'enfants et les préadolescents | Âge: 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. Une inscription est requise.

Yoga Familial

Un cours amusant et interactif conçu pour les parents, les accompagnateurs et les enfants afin de bouger ensemble. À travers des postures ludiques, des activités en duo, des exercices de respiration et de la relaxation, les familles développent leur force, leur flexibilité, leur équilibre et leur pleine conscience tout en créant des souvenirs mémorables. Convient à tous les âges et à tous les niveaux d'expérience.

Basketball pour l'enfants et les préadolescent | Âge: 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. Une inscription est requise.

Jay's Care Baseball | Âge: 6A - 12A

Relevez le défi pour une semaine de baseball amusante avec le YMCA et la Jays Care Foundation! Ce programme initie les enfants aux fondamentaux du baseball à travers des jeux passionnants, des activités de développement des compétences et un jeu d'équipe dans un environnement sûr, inclusif et solidaire. Les participants développeront la coordination, la confiance, le travail d'équipe et l'esprit sportif tout en restant actifs et en se faisant de nouveaux amis. Aucune expérience ou équipement de baseball préalable n'est requis — venez simplement prêt à vous amuser! Tout le monde est le bienvenu, et tous les niveaux de compétence sont encouragés à participer. **L'inscription est obligatoire.**

Jeux pour Jeune du Y | Âges: 6A - 12A

Joignez-vous aux membres de notre personnel et aux autres enfants de notre YMCA pour une soirée remplie de jeux de société, d'énigmes et d'activités physiques. Apprenez à jouer à des jeux classiques comme les échecs, les dames, les dominos, le monopole, ainsi qu'une variété de nouveaux jeux de la gamme de jeux de société du YMCA et de la bibliothèque Rockland. Tout en restant actif et en bougeant dans une variété d'activités physiques.

Dance pour l'enfants et les préadolescents | Âges : 6Y - 12Y

Un cours de danse énergique et amusant qui enseigne les mouvements fondamentaux et les bases d'une variété de styles de danse tels que le jazz, le ballet et le hip-hop. Les enfants explorent la créativité individuelle et développent leurs compétences motrices.

Karaté familial – Débutant | Âge: 6A+

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: 9A+

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.

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.

Prêt à Rester Seul Cours | Âge: 9A+

Préparez votre enfant à rester seul à la maison! Votre enfant est-il prêt à rester seul à la maison? Inscrivez-vous dès aujourd'hui pour notre cours YMCA Foyer-Autonomie! Donner aux enfants la confiance nécessaire pour prendre soin d'eux-mêmes lorsqu'ils sont seuls à la maison. Ce cours est conçu pour les jeunes de 9 ans et plus afin de leur fournir les compétences nécessaires pour s'occuper d'eux-mêmes pendant de courtes périodes. Les participants apprendront :

- Stratégies pour créer un environnement sûr et positif
- Comment gérer des situations réelles
- Prévention des blessures
- Compétences de base en premiers secours

Membre 36,00\$

Non membre 40,00\$

Cours de Gardiennage | Âge: 11A - 14A

Les participants apprendront les bases de la façon de prendre soin, de divertir, d'engager et de s'occuper en toute sécurité des jeunes enfants. Ce cours est conçu pour les jeunes de 11 à 14 ans afin d'accroître leur confiance en eux tout en offrant une expérience pratique avec les compétences nécessaires pour être un(e) baby-sitter, y compris :

- Comment s'occuper des bébés, des tout-petits, des enfants d'âge préscolaire et des enfants d'âge scolaire
- Activités et jeux adaptés à l'âge
- Stratégies pour créer un environnement sûr et positif et prévenir les blessures
- Compétences en résolution de problèmes et en prise de décision pour gérer les urgences
- Compétences de base en premiers secours

Membre 81,00\$

Non membre 90,00\$