

Horaires du gymnase

7 septembre au 29 novembre 2026

HEURES : lun. – jeu. : 06:30 – 21:00, ven. : 06:30 – 20:00 | sam. et dim. : 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
06:30 – 15:45 17:30 – 18:30 20:00 – 20:45 Activités libres au gymnase ♦	06:30 – 15:45 17:30 – 18:15 19:30 – 20:45 Activités libres au gymnase ♦	06:30 – 10:15 12:45 – 15:45 18:45 – 19:15 Activités libres au gymnase ♦	06:30 – 13:15 14:45 – 16:45 *17:00 – 18:00 Activités libres au gymnase ♦	06:30 – 13:45 16:15 – 19:45 Activités libres au gymnase ♦	08:00 – 9:45 12:15 – 15:45 Activités libres au gymnase ♦	08:00 – 11:45 13:15 – 15:30 Activités libres au gymnase ♦
		10:30 – 12:30 Boreal College Gymnase	13:30 – 14:30 Pickleball ■	14:00 – 16:00 Boreal College Gymnase	10:00 – 12:00 Soccer pour les famille ♦ Âges: Parent & Enfant	12:00 – 13:00 Fêtes d'anniversaire □ <i>Gymnase</i>
16:00 – 17:15 Gymnase ouvert pour les jeunes ♦ Âges: 13A-17A	16:00 – 17:15 Gymnase ouvert pour les jeunes ♦ Âges: 13A-17A	16:15 – 17:15 Volley-ball et Soccer pour les jeunes ■ Âges: 13A-17A				
18:45 – 19:45 Programmes du YMCA Gymnase	18:30 – 19:15 Programmes du YMCA Gymnase	17:30 – 18:30 Programmes du YMCA Gymnase	17:00 – 18:00 Programmes du YMCA Gymnase 2ème et 4ème semaine de chaque mois			
		19:30 – 20:45 Soccer ♦	18:30 – 20:45 Basketball ♦			

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.

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

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

Soccer

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

Basketball

Rendez-vous sur le terrain avec des amis pour une séance de basket-ball libre, amusante et active ! Que vous cherchiez à faire du basket, pratiquer vos compétences ou profiter d'un jeu amical de ramassage, cette salle de sport ouverte est l'endroit idéal pour rester actif, renforcer la confiance en soi et s'amuser dans un environnement accueillant. Tous les niveaux de compétence sont les bienvenus.

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

Volleyball et Soccer intérieur pour les adolescents Âge: 13A - 17A

Profitez d'un programme de loisirs structuré qui alterne entre le volley-ball et le football chaque semaine, donnant aux participants la possibilité de développer des compétences dans les deux sports. Les séances comprennent des exercices de développement des compétences, des activités d'entraînement et des jeux dans un environnement amusant et solidaire. Que vous essayiez un sport pour la première fois ou que vous cherchiez à améliorer votre technique, ce programme est une excellente façon de rester actif, de renforcer votre confiance en vous et de vous amuser. Tous les niveaux de compétence sont les bienvenus, et aucune expérience préalable n'est nécessaire. **L'inscription est obligatoire.**

Famille Soccer| Âges : Parent & Enfant

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. Supervision parentale/tutrice requise pour les enfants de moins de 10Y, participation encouragée.

Pickleball

Apprenez et profitez de l'un des sports à la croissance la plus rapide dans un environnement amusant dirigé par un instructeur! Que vous soyez nouveau au pickleball ou que vous cherchiez à améliorer votre jeu, ce programme met l'accent sur le développement des compétences fondamentales, la stratégie de jeu et les techniques appropriées grâce à des exercices engageants et un jeu amical. Tous les niveaux de compétence sont les bienvenus. L'inscription est obligatoire.