À vous de briller

Région de la capitale nationale

Y de Clarence-Rockland
1-1525, avenue du Parc, Rockland, ON K4K 1C3
Tél.: 613-446-7679
ymcaottawa.ca

Horaire pour les enfants, les jeunes et les familles

30 novembre 2026 au 3 janvier 2027

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

JOURS FÉRIÉS : **24 déc** - 06:30 - 16:00 | **25 déc** - fermé | **26 déc** - fermé | **28 déc** - 08:00 – 16:00 | **31 déc** – 06:30 - 16:00, **1 jan** - fermé

LUNDI 30 NOV	MARDI 1 DÉC	MERCREDI 2 DÉC	JEUDI 3 DÉC	VENDREDI 4 DÉC	SAMEDI 5 DÉC	DIMANCHE 6 DÉC
16:00 – 16:45 **Gymnase ouvert pour les jeunes◆** *Gymnase* Âges: 13A-17A	16:00 – 16:45 **Gymnase ouvert pour les jeunes◆** *Gymnase* Âges: 13A-17A	16:00 – 16:45 **Gymnase ouvert pour les jeunes◆** *Gymnase* Âges: 13A-17A				
17:00 – 17:45 **Soccer pour enfants◆** *Gymnase* Âges: 6A-8A	17:00 – 17:45 **Variété de sports pour enfants et preadolescents ◆** *Gymnase* Âges: 6A-12A	17:00 – 17:45 **Basket-ball pour enfants◆** *Gymnase* Âges: 6A-8A	17:00 – 17:45 **Jeux actifs pour les enfants d'âge préscolaire◆** *Gymnase A* Âges: 2A-6A		10:00 - 14:00 **Play & GO – Édition des fêtes •** *Salle de halte-garderie/Gymnsase* Âges: 6A-12A *25 $/enfant membres seulement*	
17:30 – 19:30 **Service de halte-garderie◆** *Salle de halte-garderie* *Âges*: 2A-6A	17:30 – 19:30 **Service de halte-garderie◆** *Salle de halte-garderie* *Âges*: 2A-6A	17:30 – 19:30 **Service de halte-garderie◆** *Salle de halte-garderie* *Âges*: 2A-6A				
18:00 – 18:45 **Soccer pour préadolescents◆** *Gymnase* Âges: 9A-12A		18:00 – 18:45 **Basket-ball pour préadolescents◆** *Gymnase* Âges: 9A-12A				

LUNDI 7 DÉC	MARDI 8 DÉC	MERCREDI 9 DÉC	JEUDI 10 DÉC	VENDREDI 11 DÉC	SAMEDI 12 DÉC	DIMANCHE 13 DÉC
16:00 – 16:45 **Gymnase ouvert pour les jeunes◆** *Gymnase* Âges: 13A-17A	16:00 – 16:45 **Gymnase ouvert pour les jeunes◆** *Gymnase* Âges: 13A-17A	16:00 – 16:45 **Gymnase ouvert pour les jeunes◆** *Gymnase* Âges: 13A-17A				
17:00 – 17:45 **Soccer pour enfants◆** *Gymnase* Âges: 6A-8A	17:00 – 17:45 **Variété de sports pour enfants et preadolescents ◆** *Gymnase* Âges: 6A-12A	17:00 – 17:45 **Basket-ball pour enfants◆** *Gymnase* Âges: 6A-8A	17:00 – 17:45 **Jeux actifs pour les enfants d'âge préscolaire◆** *Gymnase A* Âges: 2A-6A	17:30-19:30 **Soirée cinéma en famille•** *Salle de conference* Âges: Tout	10:00 - 14:00 **Play & GO – Édition des fêtes •** *Salle de halte-garderie/Gymnsase* *Âges*: 6A-12A 25 $/enfant membres seulement	
17:30 – 19:30 **Service de halte-garderie◆** *Salle de halte-garderie* *Âges*: 2A-6A	17:30 – 19:30 **Service de halte-garderie◆** *Salle de halte-garderie* *Âges*: 2A-6A	17:30 – 19:30 **Service de halte-garderie◆** *Salle de halte-garderie* *Âges*: 2A-6A				
18:00 – 18:45 **Soccer pour préadolescents◆** *Gymnase* Âges: 9A-12A		18:00 – 18:45 **Basket-ball pour préadolescents◆** *Gymnase* Âges: 9A-12A				

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.

Mise à jour : 11/25/2026 8:36 AM

À vous de briller
Région de la capitale nationale

Y de Clarence-Rockland
1-1525, avenue du Parc, Rockland, ON K4K 1C3
Tél.: 613-446-7679
ymcaottawa.ca

Horaire pour les enfants, les jeunes et les familles

30 novembre 2026 au 3 janvier 2027

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

JOURS FÉRIÉS : **24 déc** - 06:30 - 16:00 | **25 déc** - fermé | **26 déc** - fermé | **28 déc** - 08:00 – 16:00 | **31 déc** – 06:30 - 16:00, **1 jan** - fermé

LUNDI 14 DÉC	MARDI 15 DÉC	MERCREDI 16 DÉC	JEUDI 17 DÉC	VENDREDI 18 DÉC	SAMEDI 19 DÉC	DIMANCHE 20 DÉC
16:00 – 16:45 **Gymnase ouvert pour les jeunes◆** *Gymnase* Âges: 13A-17A	16:00 – 16:45 **Gymnase ouvert pour les jeunes◆** *Gymnase* Âges: 13A-17A	16:00 – 16:45 **Gymnase ouvert pour les jeunes◆** *Gymnase* Âges: 13A-17A			**Aucun Programmes CYF**	**Aucun Programmes CYF**
17:00 – 17:45 **Tournoi de football pour enfants◆** *Gymnase* Âges: 6A-8A	17:00 – 17:45 **Variété de sports pour enfants et preadolescents ◆** *Gymnase* Âges: 6A-12A	17:00 – 17:45 **Tournoi de basketball pour enfants◆** *Gymnase* Âges: 6A-8A	17:00 – 17:45 **Jeux actifs pour les enfants d'âge préscolaire◆** *Gymnase A* Âges: 2A-6A			
17:30 – 19:30 **Service de halte-garderie◆** *Salle de halte-garderie* Âges: 2A-6A	17:30 – 19:30 **Service de halte-garderie◆** *Salle de halte-garderie* *Âges*: 2A-6A	17:30 – 19:30 **Service de halte-garderie◆** *Salle de halte-garderie* *Âges*: 2A-6A		17:30 – 19:00 **Soirée de Peinture ☐** *Salle de halte-garderie* Âges: Tout		
18:00 – 18:45 **Tournoi de football pour préadolescents◆** *Gymnase* Âges: 9A-12A		18:00 – 18:45 **Tournoi de basketball pour préadolescents◆** *Gymnase* Âges: 9A-12A				

LUNDI 21 DÉC	MARDI 22 DÉC	MERCREDI 23 DÉC	JEUDI 24 DÉC	VENDREDI 25 DÉC	SAMEDI 26 DÉC	DIMANCHE 27 DÉC
Aucun Programmes CYF	**Aucun Programmes CYF**	**Aucun Programmes CYF**	**Aucun Programmes CYF**	**Noël FERMÉ**	**Lendemain de Noël FERMÉ**	**Aucun Programmes CYF**

LUNDI 28 DÉC	MARDI 29 DÉC	MERCREDI 30 DÉC	JEUDI 31 DÉC	VENDREDI 1 JAN	SAMEDI 2 JAN	DIMANCHE 3 JAN
Aucun Programmes CYF	**Aucun Programmes CYF**	**Aucun Programmes CYF**	**Aucun Programmes CYF**	**Jour de l'an FERMÉ**	**Aucun Programmes CYF**	**Aucun Programmes CYF**

Fêtes d'anniversaire

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

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 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

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.**

Jeux actifs pour les enfants d'âge préscolaire
Âge: 2A - 6A
Une excellente façon de jouer, les enfants d'âge préscolaire se joignent au personnel Y dans des activités chaque semaine qui encouragent le jeu, le mouvement et le plaisir. Du jeu avec le grand parachute aux courses de relais, les participants auront l'occasion de nouer des amitiés et d'apprendre de nouveaux jeux pour jouer avec leurs amis et leur famille.

Soccer pour l'enfants et les préadolescents
Âge: 6A – 8A/ 9A - 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.

Basketball pour l'enfants et les préadolescent | Âge: 6A – 8A/ 9A – 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.

Tournoi de football et de basket-ball | Âges : 6A–8A / 9A-12A
Préparez-vous pour une journée passionnante de football et de basket-ball! Les participants seront divisés en petites équipes et s'affronteront dans un tournoi à la ronde amusant, donnant à chacun l'occasion de jouer plusieurs matchs, de développer ses compétences et de pratiquer le travail d'équipe et l'esprit sportif. Que vous soyez un joueur chevronné ou que vous cherchiez simplement à essayer quelque chose de nouveau et à vous amuser avec des amis, ce tournoi a pour but de rester actif, de renforcer la confiance en soi et de profiter d'une compétition amicale. Tous les niveaux de compétence sont les bienvenus !

Variété de sports pour les entants 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.

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 de Peinture | Âges: Tout
Joignez-vous à nous pour la soirée de peinture au YMCA! Cet atelier permet aux participants de tous les niveaux de recréer de belles œuvres d'art dans un cadre guidé, étape par étape. C'est une façon créative de passer du temps avec des amis ou de venir seul et de créer des liens dans la communauté.

***NOUVEAU* Play & Go| Âges : 6Y–12Y**
Besoin de temps pour faire du shopping, faire des courses ou simplement profiter d'une petite pause ? Notre programme Drop & Shop offre un environnement sûr, amusant et supervisé où les parents peuvent laisser leurs enfants en toute confiance pendant qu'ils s'occupent de ce dont ils ont besoin, sans enfant! Frais supplémentaires de 25 $ par enfant pour le programme. Un minimum de 5 enfants doit être inscrit pour que le programme ait lieu. **L'inscription est requise pour chaque classe.**

Soirée cinéma en famille | Âges : Tout
Joignez-vous à nous pour une soirée cinéma en famille chaleureuse et divertissante au YMCA! Profitez d'un film amusant et familial dans une atmosphère détendue, parfait pour passer du temps de qualité ensemble. Portez vos pyjamas préférés, apportez une couverture et installez-vous pour une soirée de rires, de collations et d'excellente compagnie.
Entrée : 2 $ par personne ou 5 $ par famille. Tous les âges sont les bienvenus!