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

Horaire du gymnase

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
07:00 – 9:00 19:15 - 20:45 **Activités libres au gymnase ◆**	07:00 – 9:00 18:00 - 20:45 **Activités libres au gymnase ◆**	07:00 – 9:00 19:15 - 20:45 **Activités libres au gymnase ◆**	07:00 – 9:00 15:45 –16:45 19:15 - 20:45 **Activités libres au gymnase ◆**	07:00 – 9:00 15:45 - 17:15 **Activités libres au gymnase ◆**	08:00 – 10:45 12:00 – 12:45 14:15 - 15:45 **Activités libres au gymnase ◆**	08:00 – 15:45 **Activités libres au gymnase ◆**
16:00 – 16:45 **Gymnase ouvert pour les jeunes◆** Âges: 13A-17A	16:00 – 16:45 **Gymnase ouvert pour les jeunes◆** Âges: 13A-17A	16:00 – 16:45 **Gymnase ouvert pour les jeunes◆** Âges: 13A-17A	17:00 – 17:45 **Programmes du YMCA** *Gymnase*	17:30 – 19:45 **Basketball◆**	11:00 – 11:45 **Programmes du YMCA** *Gymnase*	
17:00 – 19:00 **Programmes du YMCA** *Gymnase*	17:00 – 17:45 **Programmes du YMCA** *Gymnase*	17:00 – 19:00 **Programmes du YMCA** *Gymnase*	18:00 – 19:00 **Pickleball◆**		13:00 - 14:00 **Fêtes d'anniversaire ☐** *Gymnase*	

LUNDI 7 DÉC	MARDI 8 DÉC	MERCREDI 9 DÉC	JEUDI 10 DÉC	VENDREDI 11 DÉC	SAMEDI 12 DÉC	DIMANCHE 13 DÉC
07:00 – 9:00 19:15 – 20:45 **Activités libres au gymnase ◆**	07:00 – 9:00 18:00 – 20:45 **Activités libres au gymnase ◆**	07:00 – 9:00 19:15 – 20:45 **Activités libres au gymnase ◆**	07:00 – 9:00 15:45 - 16:45 19:15 - 20:45 **Activités libres au gymnase ◆**	06:30 – 08:45 15:15 – 17:15 **Activités libres au gymnase ◆**	08:00 – 10:45 12:00 – 12:45 14:15 - 15:45 **Activités libres au gymnase ◆**	08:00 – 15:45 **Activités libres au gymnase◆**
16:00 – 16:45 **Gymnase ouvert pour les jeunes◆** Âges: 13A-17A	16:00 – 16:45 **Gymnase ouvert pour les jeunes◆** Âges: 13A-17A	16:00 – 16:45 **Gymnase ouvert pour les jeunes◆** Âges: 13A-17A	17:00 – 17:45 **Programmes du YMCA** *Gymnase*	17:30 – 19:45 **Basketball◆**	11:00 – 11:45 **Programmes du YMCA** *Gymnase*	
17:00 – 19:00 **Programmes du YMCA** *Gymnase*	17:00 – 17:45 **Programmes du YMCA** *Gymnase*	17:00 – 19:00 **Programmes du YMCA** Gymnase	18:00 – 19:00 **Pickleball◆**		13:00 - 14:00 **Fêtes d'anniversaire** ☐ Gymnase	

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.

Mise à jour : 11/25/2026 8:38 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 du gymnase

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
07:00 – 9:00 19:15 – 20:45 **Activités libres au gymnase ◆**	07:00 – 9:00 18:00 – 18:45 20:15 – 20:45 **Activités libres au gymnase ◆**	07:00 – 9:00 19:15 – 20:45 **Activités libres au gymnase ◆**	07:00 – 9:00 15:45 –16:45 19:15 - 20:45 **Activités libres au gymnase ◆**	07:00 – 9:00 15:45 - 17:15 **Activités libres au gymnase ◆**	08:00 – 15:45 **Activités libres au gymnase ◆**	08:00 – 15:45 **Activités libres au gymnase ◆**
16:00 – 16:45 **Gymnase ouvert pour les jeunes◆** Âges: 13A-17A	16:00 – 16:45 **Gymnase ouvert pour les jeunes◆** Âges: 13A-17A	16:00 – 16:45 **Gymnase ouvert pour les jeunes◆** Âges: 13A-17A	17:00 – 17:45 **Programmes du YMCA** *Gymnase*	17:30 – 19:45 **Basketball◆**		
17:00 – 19:00 **Programmes du YMCA** *Gymnase*	17:00 – 17:45 **Programmes du YMCA** *Gymnase*	17:00 – 19:00 **Programmes du YMCA** *Gymnase*	18:00 – 19:00 **Pickleball◆**			
	19:00 – 20:00 **Winter Wonder Bootcamp◆**					

LUNDI 21 DÉC	MARDI 22 DÉC	MERCREDI 23 DÉC	JEUDI 24 DÉC	VENDREDI 25 DÉC	SAMEDI 26 DÉC	DIMANCHE 27 DÉC
06:30 – 20:45 **Activités libres au gymnase ◆**	06:30 – 20:45 **Activités libres au gymnase ◆**	06:30 – 20:45 **Activités libres au gymnase ◆**	**Ouvert** **08:00 – 16:00**	**Noël** **FERMÉ**	**Lendemain de Noël** **FERMÉ**	8:00 – 14:45 **Activités libres au gymnase ◆**

LUNDI 28 DÉC	MARDI 29 DÉC	MERCREDI 30 DÉC	JEUDI 31 DÉC	VENDREDI 1 JAN	SAMEDI 2 JAN	DIMANCHE 3 JAN
8:00 – 14:45 **Activités libres au gymnase ◆**	06:30 – 20:45 **Activités libres au gymnase ◆**	06:30 – 20:45 **Activités libres au gymnase ◆**	**Ouvert** **08:00 – 16:00**	**Jour de l'an** **FERMÉ**	06:30 – 20:45 **Activités libres au gymnase ◆**	8:00 – 14:45 **Activités libres au gymnase ◆**

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 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.

Pickleball
Joignez-vous à nous pour une partie de pickleball amusante et débordante, ouverte aux joueurs de tous âges et de tous niveaux! Amenez un ami ou rencontrez de nouvelles personnes et amusez-vous avec les autres dans un environnement accueillant et inclusif. Cette heure consacrée au pickleball offre aux participants beaucoup de temps pour jouer, pratiquer leurs compétences, profiter des jeux amicaux et rester actifs. Que vous soyez un débutant apprenant les bases ou un joueur expérimenté à la recherche d’un jeu amusant, tout le monde est bienvenu. Apportez simplement votre enthousiasme et préparez-vous à jouer !

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.

Winter Wonder Bootcamp| Âges : 13A+
Célébrez la saison avec une séance d’entraînement amusante pour tout le corps ! Déplacez-vous dans une série de stations de fitness festives proposant des intervalles HIIT, des circuits de force, des défis cardio et des étirements. Ce bootcamp énergisant combine force, endurance et mobilité pour vous faire bouger toute la saison. Tous les niveaux de fitness sont les bienvenus, avec des options pour modifier les exercices en fonction de vos besoins. Préparez-vous à bouger, transpirer et vous amuser !