



Horaire du gymnase

6 janvier au 9 mars 2025

HEURES : lun. – jeu. : 06:30 – 21:00, ven. : 06:30 – 20:00 | sam., dim. et jours fériés : 08:00 – 16:00
JOURS FÉRIÉS : 15, 16, 17 février (Fête de la famille) – Ouvert 08:00 – 16:00 (Pas de programmes / cours de groupe)

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
07:00 – 08:30 Activités libres au gymnase ♦ Gymnase	07:00 – 08:30 Activités libres au gymnase ♦ Gymnase	07:00 – 08:30 Activités libres au gymnase ♦ Gymnase	07:00 – 08:30 Activités libres au gymnase ♦ Gymnase	07:00 – 08:30 Activités libres au gymnase ♦ Gymnase	08:00 – 09:00 Activités libres au gymnase ♦ Gymnase	08:00 – 09:30 Activités libres au gymnase ♦ Gymnase
15:45 – 17:30 Activités libres au gymnase pour les jeunes ♦ Gymnase Âges: 13A-17A		15:45 – 17:45 Activités libres au gymnase pour les jeunes ♦ Gymnase Âges: 13A-17A	15:45 – 17:45 Activités libres au gymnase pour les jeunes ♦ Gymnase Âges: 13A-17A	15:45 – 17:45 Activités libres au gymnase ■ Gymnase Âges: 13A-17A		09:45 – 11:15 Basket-ball en famille ♦ Gymnase #1 Âges: 6A+
	16:45 – 17:30 Jeux actifs pour les enfants d'âge préscolaire ■ Gymnase Âges: 3A-5A				12:00 – 13:00 Badminton et Pickleball en famille ■ Gymnase #1et #2 Âges: 6A+	09:45 – 11:15 Pickleball en famille ♦ Gymnase #2 Âges: 6A+
18:00 – 18:45 Soccer intérieur pour enfants/ les préadolescents ■ Gymnase Âges: 6A-12A	18:00 – 19:00 Karate: Débutants (Blanc et Jaune) ■ Âges: 6A+	18:00 – 18:45 Child & Pre-Teen Basketball Gymnasium Ages: 6Y-12Y ■	18:00 – 19:00 Karate: Débutants (Blanc et Jaune) ■ Âges: 6A+	18:00 – 19:45 Soirée des jeunes ♦ Gymnase Âges: 13A-17A		11:30 – 13:30 Activités libres au gymnase pour les jeunes ♦ Gymnase Âges: 13A-17A
19:00 – 19:45 Bootcamp Gymnase ■	19:00 – 20:00 Karate Intermediae (Orange & Blue) Ages: 6Y+ ■	19:00 – 19:45 Pickleball / Badminton pour enfants/ les préadolescents ■ Gymnase #1 Âges: 6A-12A	19:00 – 20:00 Karate: Intermédiaire (Orange à Bleu) ■ Âges: 9A+		13:15 – 14:30 Activités libres au gymnase pour les jeunes ♦ Gymnase Âges: 13A-17A	13:45 – 15:45 Activités libres au gymnase ♦ Gymnase
20:00 – 20:45 Activités libres au gymnase ♦ Gymnase	20:00 – 20:45 Karate: Avancé (Brun et Noire) ■ Gymnase Âges: 6A+	20:00 – 20:45 Activités libres au gymnase ♦ Gymnase	20:00 – 20:45 Karate: Avancé (Brun et Noire) ■ Gymnase Âges: 6A+		14:45 – 15:45 Activités libres au gymnase ♦ Gymnase Âges: 6A+	

L'horaire est susceptible d'être modifié.

Pour en savoir plus sur les inscriptions ou sur les réservations, consultez ymcaottawa.ca, appelez votre Y local ou présentez-vous à son comptoir d'accueil.

Pour réserver votre place en ligne [connectez-vous à votre compte](#).

♦ **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. Pour connaître tous les détails sur les abonnements, consultez ymcaottawa.ca/fr/santé-et-activité-physique/s-abonner-au-y/. 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.