



## Horaire pour les enfants, les jeunes et les familles

9 septembre au 22 décembre 2024

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

**JOURS FÉRIÉS :** 3, 4 et 5 août (Congé civique) Ouvert 08:00 – 16:00 (Pas de programmes / cours de groupe)

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
16:00 – 18:00 <b>Activités libres au gymnase pour les jeunes</b> ◆ Gymnase Âges: 13A-17A	16:00 – 17:45 <b>Activités libres au gymnase pour les jeunes</b> ◆ Gymnase Âges: 13A-17A	16:00 – 18:00 <b>Activités libres au gymnase pour les jeunes</b> ◆ Gymnase Âges: 13A-17A	16:00 – 18:00 <b>Activités libres au gymnase pour les jeunes</b> ◆ Gymnase Âges: 13A-17A	16:00 – 18:00 <b>Activités libres au gymnase pour les jeunes</b> ◆ Gymnase Âges: 13A-17A	08:00 – 9:15 <b>Service de halte-garderie</b> □ Studio A Âges: 3A-5A	11:15 – 12:45 <b>Pickleball en famille</b> ◆ Gymnase Ouest Âges: 6A+
16:45 – 19:45 <b>Zone d'enfants supervisé</b> ◆ Âges: 6A+	16:45 – 19:45 <b>Zone d'enfants supervisé</b> ◆ Âges: 6A+	16:30 – 17:30 <b>Natation après l'école</b> ◆ Piscine Âges: 6A-17A	18:15- 19:00 <b>Pre-School Fundamentals: Sports &amp; Movement</b> ■ Gymnase Est Âges: 3A-5A	16:30 – 17:30 <b>Natation après l'école</b> ◆ Piscine Âges: 6A-17A	08:00 – 09:30 <b>Zone d'enfants supervisé</b> □ Âges: 6A+	11:15 – 12:45 <b>Basket-ball en famille</b> ◆ Gymnase Est Âges: 6A+
18:00 – 19:30 <b>Jeux actifs en famille</b> ◆ Gymnasium Âges: 6A+	18:45 – 20:15 <b>Service de halte-garderie</b> □ Studio A Âges: 3A-5A	18:15 – 19:00 <b>Basket-ball pour enfants/ les préadolescents</b> ■ Gymnase Est Âges: 6A-12A	18:15 -19:00 <b>Child Fundamentals: Sports &amp; Movement</b> ■ Gymnase Ouest Âges: 6A-9A	18:00 – 18:45 <b>Soccer intérieur pour enfants/ les préadolescents</b> ■ Gymnase Ouest Âges: 6A-12A	11:15 – 12:45 <b>Pickleball en famille</b> ◆ Gymnase Ouest Âges: 6A+	13:00 – 14:00 <b>Activités libres au gymnase pour les jeunes</b> ◆ Gymnase Âges: 13A-17A
	18:00 – 19:00 <b>Taekwondo</b> ■ Gymnase Âges: 6A+		19:15 – 20:00 <b>Pickleball pour enfants/ les préadolescents</b> ◆ Gymnase Ouest Âges: 6A+	18:15 – 19:00 <b>Jeux actifs pour les enfants d'âge préscolaire</b> ■ Gymnase Ouest Âges: 3A-5A	11:15 – 12:45 <b>Soccer intérieur en famille</b> ◆ Gymnase Est Âges: 6A+	
			18:00 – 20:00 <b>Zone de jeunesse</b> ◆ 3e étage, Zone de jeunesse Âges: 13A-17A	19:15 – 20:00 <b>Soirée jeunesse dans le gymnase</b> ◆ Gymnase Âges: 13A-17A	13:00 – 14:00 <b>Activités libres au gymnase pour les jeunes</b> ◆ Gymnase Âges: 13A-17A	
			<b>Fêtes d'anniversaire samedi et dimanche</b> 10:00 – 12:00 13:00 – 15:00 <i>(Pour réserver, appelez ou rendez-vous au Y le plus près de chez vous).</i>		<b>Zone d'enfants</b> Surveillé par les parents <b>lun – ven</b> . . . . . 07:45 – 09:45, 11:45-14:45 <b>mer, jeu, ven</b> . . . . . 16:15 – 19:45 <b>sam</b> . . . . . 10:00 – 15:45 <b>dim</b> . . . . . 08:00 – 15:45  Personnel du Y supervisé <b>lun, mar</b> . . . . . 16:45 – 19:45 <b>sam</b> . . . . . 08:00 – 09:30  *Les heures d'ouverture de la Zone Enfants sont susceptibles d'être modifiées.	

◆ **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/](http://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.

Pour en savoir plus sur les inscriptions ou sur les réservations, consultez [ymcaottawa.ca](http://ymcaottawa.ca), appelez votre Y local ou présentez-vous à son comptoir d'accueil.

L'horaire est susceptible d'être modifié.



## Horaire pour les enfants, les jeunes et les familles

9 septembre au 22 décembre 2024

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

**JOURS FÉRIÉS :** 3, 4 et 5 août (Congé civique) Ouvert 08:00 – 16:00 (Pas de programmes / cours de groupe)

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
16:00 – 18:00 <b>Activités libres au gymnase pour les jeunes</b> ♦ Gymnase Âges: 13A-17A	16:00 – 17:45 <b>Activités libres au gymnase pour les jeunes</b> ♦ Gymnase Âges: 13A-17A	16:00 – 18:00 <b>Activités libres au gymnase pour les jeunes</b> ♦ Gymnase Âges: 13A-17A	16:00 – 18:00 <b>Activités libres au gymnase pour les jeunes</b> ♦ Gymnase Âges: 13A-17A	16:00 – 18:00 <b>Activités libres au gymnase pour les jeunes</b> ♦ Gymnase Âges: 13A-17A	08:00 – 9:15 <b>Service de halte-garderie</b> □ Studio A Âges: 3A-5A	11:15 – 12:45 <b>Pickleball en famille</b> ♦ Gymnase Ouest Âges: 6A+
16:45 – 19:45 <b>Zone d'enfants supervisé</b> ♦ Âges: 6A+	16:45 – 19:45 <b>Zone d'enfants supervisé</b> ♦ Âges: 6A+	16:30 – 17:30 <b>Natation après l'école</b> ♦ Piscine Âges: 6A-17A	18:15- 19:00 <b>Pre-School Fundamentals: Sports &amp; Movement</b> ■ Gymnase Est Âges: 3A-5A	16:30 – 17:30 <b>Natation après l'école</b> ♦ Piscine Âges: 6A-17A	08:00 – 09:30 <b>Zone d'enfants supervisé</b> □ Âges: 6A+	11:15 – 12:45 <b>Basket-ball en famille</b> ♦ Gymnase Est Âges: 6A+
18:00 – 19:30 <b>Jeux actifs en famille</b> ♦ Gymnasium Âges: 6A+	18:45 – 20:15 <b>Service de halte-garderie</b> □ Studio A Âges: 3A-5A	18:15 – 19:00 <b>Basket-ball pour enfants/ les préadolescents</b> ■ Gymnase Est Âges: 6A-12A	18:15 -19:00 <b>Child Fundamentals: Sports &amp; Movement</b> ■ Gymnase Ouest Âges: 6A-9A	18:00 – 18:45 <b>Soccer intérieur pour enfants/ les préadolescents</b> ■ Gymnase Ouest Âges: 6A-12A	11:15 – 12:45 <b>Pickleball en famille</b> ♦ Gymnase Ouest Âges: 6A+	13:00 – 14:00 <b>Activités libres au gymnase pour les jeunes</b> ♦ Gymnase Âges: 13A-17A
	18:00 – 19:00 <b>Taekwondo</b> ■ Gymnase Âges: 6A+	18:15 – 19:00 <b>Jeux actifs pour les enfants d'âge préscolaire</b> ■ Gymnase Ouest Âges: 3A-5A	19:15 – 20:00 <b>Pickleball pour enfants/ les préadolescents</b> ♦ Gymnase Ouest Âges: 6A+	18:15 – 19:00 <b>Jeux actifs pour les enfants d'âge préscolaire</b> ■ Gymnase Ouest Âges: 3A-5A	11:15 – 12:45 <b>Soccer intérieur en famille</b> ♦ Gymnase Est Âges: 6A+	
	18:00 – 20:00 <b>Zone de jeunesse</b> ♦ 3e étage, Zone de jeunesse Âges: 13A-17A	19:15 – 19:45 <b>Jeux actifs pour enfants</b> ♦ Gymnase Âges: 6A-8A	18:00 – 20:00 <b>Zone de jeunesse</b> ♦ 3e étage, Zone de jeunesse Âges: 13A-17A	19:15 – 20:00 <b>Soirée jeunesse dans le gymnase</b> ♦ Gymnase Âges: 13A-17A	13:00 – 14:00 <b>Activités libres au gymnase pour les jeunes</b> ♦ Gymnase Âges: 13A-17A	
		18:00 – 20:00 <b>Zone de jeunesse</b> ♦ 3e étage, Zone de jeunesse Âges: 13A-17A				
			<b>Fêtes d'anniversaire samedi et dimanche</b> 10:00 – 12:00 13:00 – 15:00 (Pour réserver, appelez ou rendez-vous au Y le plus près de chez vous).		<b>Zone d'enfants</b> (Supervision parentale requise) lun – ven . . . . . 08:00 – 09:45, 11:15-11:45 lun et jeu . . . . . 15:45 – 19:00 sam . . . . . 08:00 – 09:45, 14:30 – 15:45 dim . . . . . 08:00 – 09:45, 14:00 – 15:45	

♦ **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/](http://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.

Pour en savoir plus sur les inscriptions ou sur les réservations, consultez [ymcaottawa.ca](http://ymcaottawa.ca), appelez votre Y local ou présentez-vous à son comptoir d'accueil.

L'horaire est susceptible d'être modifié.

# Descriptions des programmes

## **Basketball pour les enfants / 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.

## **Soccer intérieur pour les enfants / 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.

## **Activités libres au gymnase**

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.

## **Jeux actifs pour les enfants d'âge préscolaire / les enfants / les préadolescents | Ages: 3Y - 5Y / 6Y-8Y / 9Y-12Y**

Voilà une introduction amusante aux jeux actifs qui développent la base du mouvement, soit l'agilité, l'équilibre et la coordination. En apprenant les habiletés motrices fondamentales telles que la course, le saut et le lancer, les enfants d'âge préscolaire comprendront qu'il peut être très amusant d'intégrer l'activité physique dans la vie quotidienne.

## **Jeux créatifs pour les enfants d'âge préscolaire | Âge: 3A-5A**

Les enfants d'âge préscolaire démontreront leur créativité et exploreront une gamme d'activités variées telles que les arts, le théâtre et des jeux. Les participants bâtiront leur confiance en soi tout en développant leur imagination.

## **Zone jeunesse du Y | Âge: 13A - 17A**

Les ados peuvent se retrouver entre ami.e.s et avec le personnel du Y pour prendre part à différents sports et activités chaque semaine, comme le basketball, des entraînements guidés, des séances de conseils sur la santé et le conditionnement physique, des cours de conditionnement physique de groupe, des événements spéciaux, des interventions de conférenciers et conférencières invité.e.s et bien plus!

## **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.