



## 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
06:45 – 09:45 <b>Activités libres au gymnase</b> ♦ <i>Gymnase</i>	06:45 – 09:45 <b>Activités libres au gymnase</b> ♦ <i>Gymnase</i>	06:45 – 09:45 <b>Activités libres au gymnase</b> ♦ <i>Gymnase</i>	06:45 – 09:45 <b>Activités libres au gymnase</b> ♦ <i>Gymnase</i>	06:45 – 09:45 <b>Activités libres au gymnase</b> ♦ <i>Gymnase</i>	08:00 – 09:45 <b>Activités libres au gymnase</b> ♦ <i>Gymnase</i>	08:00 – 09:45 <b>Activités libres au gymnase</b> ♦ <i>Gymnase</i>
10:00 – 13:00 <b>Pickleball</b> ♦ <i>Gymnase</i>	10:00 – 12:30 <b>Activités libres au gymnase</b> ♦ <i>Gymnase</i>	10:00 – 13:00 <b>Activités libres au gymnase</b> ♦ <i>Gymnase</i>	10:00 – 12:30 <b>Activités libres au gymnase</b> ♦ <i>Gymnase</i>	10:00 – 13:00 <b>Activités libres au gymnase</b> ♦ <i>Gymnase</i>	10:00 – 10:45 <b>Pre-School Fundamentals: Sports &amp; Movement</b> ■ <i>Gymnase Est</i> Âges: 3A-5A	
13:30 – 15:30 <b>Activités libres au gymnase</b> ♦ <i>Gymnase</i>	13:00 – 15:30 <b>Pickleball</b> ♦ <i>Gymnase</i>	13:30 – 15:30 <b>Activités libres au gymnase</b> ♦ <i>Gymnase</i>	13:00 – 15:30 <b>Pickleball</b> ♦ <i>Gymnase</i>	13:30 – 15:30 <b>Activités libres au gymnase</b> ♦ <i>Gymnase</i>	10:00 – 10:45 <b>Child Fundamentals: Sports &amp; Movement</b> ■ <i>Gymnase Ouest</i> Âges: 6A-9A	12:30 – 15:30 <b>Activités libres au gymnase</b> ♦ <i>Gymnase</i>
16:00 – 18:00 <b>Activités libres au gymnase pour les jeunes</b> ♦ Âges: 13A-17A	16:00 – 18:00 <b>Activités libres au gymnase pour les jeunes</b> ♦ Âges: 13A-17A		16:00 – 17:00 <b>Activités libres au gymnase pour les jeunes</b> ♦ Âges: 13A-17A		11:15 – 12:45 <b>Jeux actifs en famille</b> ♦ <i>Gymnase Ouest</i> Âges: 6A+	
			17:30 – 18:15 <b>Jeux actifs pour les enfants d'âge préscolaire</b> ■ <i>Gymnase Ouest</i> Âges: 3A-5A		12:30 – 14:00 <b>Activités libres au gymnase pour les jeunes</b> ♦ Âges: 13A-17A	
18:00 – 18:45 <b>Soccer pour enfants / les préadolescent</b> ♦ <i>Gymnase Est</i> Âges: 6A-12A			17:30 – 18:15 <b>Basket-ball pour enfants / les préadolescent</b> ♦ <i>Gymnase Est</i> Âges: 6A-12A		14:15 – 15:45 <b>Activités libres au gymnase</b> ♦ <i>Gymnase</i>	
18:15 – 20:45 <b>Activités libres au gymnase</b> ♦ <i>Gymnase Est et Ouest</i>	18:30 – 20:30 <b>Volleyball</b> ♦ <i>Gymnase Ouest</i> Âges: 18A+	16:00 – 19:00 <b>Location Boreal College</b> <i>Gymnase</i>	18:30 – 20:30 <b>Badminton</b> ♦ <i>Gymnase Ouest</i> Âges: 18A+	16:00 – 19:00 <b>Location Boreal College</b> <i>Gymnase</i>		
	18:30 – 20:30 <b>Basket-ball</b> ♦ <i>Gymnase Est</i>	19:15 – 20:45 <b>Basket-ball</b> ♦ <i>Gymnase</i> Âges: 18A+	18:30 – 20:30 <b>Basket-ball</b> ♦ <i>Gymnase Est</i>	19:15 – 19: <b>Activités libres au gymnase</b> ♦ <i>Gymnase</i>		

L'horaire est susceptible d'être modifié.

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.

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/](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.

# Descriptions des programmes

## **Badminton familial / pour enfants / les préadolescent**

**Âges: 6A+ / 6A-8A / 9A-12A**

Participez à des exercices visant à développer vos compétences en badminton et à des jeux improvisés. L'important est de participer et de s'amuser. Équipement disponible.

## **Jeux actifs pour les enfants d'âge préscolaire / préadolescents / les enfants**

**Âge: 3A-5A / 6A-8A / 9A - 12A**

Ce programme mettra l'accent sur l'utilisation des habiletés motrices fondamentales. Les préadolescents auront la possibilité de s'exercer à divers sports traditionnels et uniques et effectueront des exercices spécifiques en plus de mettre en œuvre des compétences ciblées au cours de jeux organisés. Les participants développeront des habiletés qui constituent le fondement de la réussite sportive et qui assurent la découverte du plaisir de l'activité physique.

## **Basket-ball pour enfants / 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.

## **Soccer intérieur pour enfants / les préadolescent**

**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. Inscription 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.

## **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.