



Sponsored in part by:



Jumpstart



STRENGTHENING
the **HEART** of our
COMMUNITY

Program Description

The Y Kids Academy is a 12 hour program that combines properly designed strength and cardiovascular training sessions with educational instruction on healthy active living.

Who Can Participate

The Y Kids Academy is specifically designed for 10-12 year olds.

“ I have seen firsthand the impact of kids fitness programs on participants, transforming shy, nervous and reluctant young people, into energetic, enthusiastic, and assertive young kids. ”

Gavin Lumsden

Founder, Walk This Way

“ The Y Kids Academy addresses issues from a preventive, accessible and early intervention perspective and is an excellent complement to our clinical work at CHEO. ”

Dr. Stasia Hadjiyannakis

Medical Director, Centre for Healthy Active Living

Results

Kids will have fun, develop confidence and competence, and come to appreciate the connection between physical activity, healthy choices and an active lifestyle!

Y Kids Academy Locations

Programs will be offered across the National Capital Region at multiple Y locations with sessions starting every 4 weeks during the school year.

Cost

Free for all grade six students residing in the National Capital Region. All graduates receive a free one year YMCA-YWCA membership!



“ The Y Kids Academy program brings a needed multi-faceted, accessible and proactive approach to the complex issues of physical inactivity, obesity and related health concerns. ”

Michel Bilodeau

President and CEO, Children's Hospital of Eastern Ontario

“ We are pleased to be able to assist with program content for the Y Kids Academy. ”

Dr. Mark Tremblay

Director, Healthy Active Living and Obesity Research Group



For more information please contact:

Y Kids Academy
National Capital Region YMCA-YWCA
Corporate Offices
180 Argyle Avenue, Ottawa, ON K2P 1B7
613.237.1320, ext. 5178
yka@nationalcapitalregionymca-ywca.ca
www.ymcaywca.ca

ACADÉMIE DES jeunes du Y



Appuyée en partie par :



Bon départ



S'INVESTIR au
CŒUR de notre
COMMUNAUTÉ

Description de programme

L'Académie des jeunes du Y est un programme de 12 heures qui combine des séances d'entraînement axées sur le développement de la force et la capacité cardiovasculaire conçues expressément pour les jeunes, et des cours en classe sur la vie active.

Qui peut participer

L'Académie des jeunes du Y s'adresse aux jeunes âgés de 10 à 12 ans.

« J'ai personnellement constaté les effets des programmes de conditionnement physique pour enfants sur les participants, transformant de jeunes enfants timides, nerveux et réticents en de jeunes gens dynamiques, enthousiastes et confiants. »

Gavin Lumsden

Fondateur, Walk This Way

« L'Académie des jeunes du Y aborde les enjeux dans une perspective axée sur la prévention, l'accessibilité et l'intervention, et constitue un excellent complément à notre travail clinique au CHEO. »

Dr Stasia Hadjiyannakis

Directrice médicale, Centre for Healthy Active Living

Résultats

Les enfants auront du plaisir tout en développant leur confiance en soi et leurs connaissances, et viendront à saisir le lien entre l'activité physique, les choix judicieux et un mode de vie sain !

Emplacements de l'Académie des jeunes du Y

Les programmes seront offerts à de multiples sites du Y à l'échelle de la région de la capitale nationale, à raison d'une session débutant toutes les 4 semaines au cours de l'année scolaire.

« Le programme de l'Académie des jeunes du Y offre une approche aux multiples facettes, accessible et proactive aux problèmes complexes de l'inactivité physique et de l'obésité, et à d'autres problèmes de santé connexes. »

Michel Bilodeau

Président-directeur général,
Centre hospitalier pour enfants
de l'est de l'Ontario

Frais

Sans frais pour tous les élèves de sixième année résidant dans la région de la capitale nationale. Tous les jeunes qui finissent le programme avec succès recevront, à titre gracieux, un abonnement d'une année au YMCA-YWCA !



« Nous sommes heureux de contribuer au contenu du programme de l'Académie des jeunes du Y. »

Dr Mark Tremblay

Directeur, Groupe de recherche sur
les saines habitudes de vie et l'obésité



Pour plus de renseignements, communiquez avec :

Académie des jeunes du Y
YMCA-YWCA de la région de la capitale national
Siège sociale
180, avenue Argyle, Ottawa (Ontario) K2P 1B7
613.237.1320, poste 5178
yka@nationalcapitalregionymca-ywca.ca
www.ymcaywca.ca