Services d'activité physique | Physical activity services

HORAIRE ENTRAÎNEMENT PHYSIQUE

Physical training schedule

Session Automne 2026 • Fall 2026 session

Du 14 septembre au 23 décembre 2026 • From September 14 to December 23, 2026

	Lundi *Monday*	Mardi *Tuesday*	Mercredi *Wednesday*	Jeudi *Thursday*	Vendredi *Friday*
AM	6 h 15 - 7 h 15 **Groupe de course (intérieur)** *Running group (interior)* Salle Cardio / Cardio Room	9 h - 10 h **MomFIT** ½ gym 2	6 h 30 - 7 h 30 **Mise en FORCE** *Get STRENGTH* ½ gym 1	9 h - 10 h **MomFIT** Stationnement aréna Arena's parking	6 h 30 - 7 h 30 **Mise en FORCE** *Get STRENGTH* ½ gym 1 11 h - 12 h **Groupe de course (extérieur)** *Running group (exterior)* Entrée Centre récréatif Recreation Center Entrance
PM	14 h 30 - 15 h 30 **CPA x FORCE** *Reconditioning x FORCE* ½ gym 2	14 h 30 - 15 h 30 **Mise en FORCE** *Get STRENGTH* ½ gym 1		14 h 30 - 15 h 30 **Mise en FORCE** *Get STRENGTH* **ou / or** **Pratique test force** *FORCE test practice* Gymnase / Gym	cours en alternance alternating courses

Militaires seulement
Militaries only

Militaires et civils (employés ou familles)
Militaries and civilians (employees or families)

Militaires seulement (approbation PSP)
Military personnel only (PSP approval)

INFORMATION

AUCUNE INSCRIPTION NÉCESSAIRE

Présentez-vous au comptoir d'accueil PSP le jour de l'activité pour participer.

NO REGISTRATION REQUIRED

Check in at the PSP front desk on the day of the activity to participate.