Conditionnement physique du midi

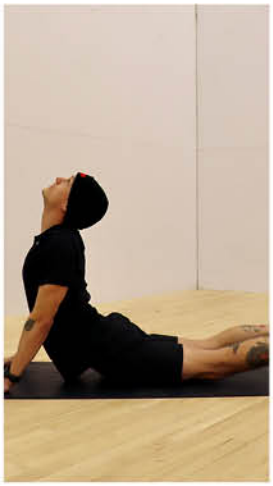
Septembre à décembre 2026

Horaire : 12 h à 12 h 45











L	M	M	J	V
Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
Renforcement du bas du corps Apprenez à soulever des poids durant cette séance de musculation axée sur le renforcement et la stabilité des jambes et des fessiers à l'aide de mouvements de résistance simples et efficaces.	**Cardiovélo (spin)** Le cardiovélo est une séance d'entraînement amusante et très énergétique qui combine de la musique motivante à des intervalles d'efforts guidés en vue d'améliorer la capacité cardiovasculaire ainsi que l'endurance. Convient à tous les niveaux de forme physique.	**Renforcement du haut du corps** Apprenez à soulever des poids durant cette séance de musculation qui cible les bras, les épaules, la poitrine et le dos à l'aide de mouvements de résistance contrôlés et efficaces visant à renforcer votre puissance et votre stabilité. Entraînement FORCE	**Yoga/Mobilité** Une séance douce et réparatrice qui combine des étirements guidés, des mouvements contrôlés et des exercices de respiration consciente pour améliorer la souplesse, la mobilité et l'équilibre général du corps.	**Conditionnement** Un cours haute intensité conçu pour améliorer votre condition cardiovasculaire grâce à une combinaison de mouvements dynamiques et cardio. Attendez-vous à un entraînement divertissant et intense qui améliore l'endurance et le système cardiovasculaire.

Les membres actifs des FAC doivent présenter leur carte d'identité à la réception et obtenir une carte de programme orange.
Les militaires à la retraite, les conjoints de militaires et le personnel du MDN et des FNP doivent être abonnés au plan des PSP et avoir rempli les documents requis afin de pouvoir assister à un cours. **Les cours son gratuits** et les participants doivent obtenir une carte de programme jaune à la réception afin de pouvoir assister à un cours. Les documents doivent être mis à jour tous les six mois.
La carte de programme doit être remis à l'instructeur de conditionnement physique et de sports au début de chaque cours.