

PROGRAMME DE CONDITIONNEMENT PHYSIQUE DU MIDI

12 H À 12 H 45

1 OCTOBRE À 30 NOVEMBRE



AUCUNE CLASSE : 4, 14, 24
OCTOBRE ET 7, 11
NOVEMBRE

lundi

- Entraînement en circuit
-

mardi

- Cyclisme intérieur
-

mercredi

- Yoga
-

jeudi

- Entraînement en circuit
-

vendredi

- Yoga

Les retraités militaires, les conjoints militaire et le personnel du MDN et des FNP s'inscrire au programme à la réception avant de participer à un cours. L'inscription est GRATUITE et valable pour six mois.

Les membres actifs des FAC doivent présenter leur carte d'identité à la réception afin d'obtenir un passez-passer.