

# 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.