

PROGRAMME DE CONDITIONNEMENT PHYSIQUE DU

MIDI

12 h à 12 h 45

1 janvier 2026 à 28 février 2026



AUCUNE CLASSE : 1 Janvier

Lundi

- Entraînement en circuit et Patinage

Mardi

- Cyclisme intérieur et Patinage

Mercredi

- Yoga

Jeudi

- Entraînement en circuit et Patinage

Vendredi

- Mobilité et flexibilité

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 sont 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.