

# PROGRAMME DE CONDITIONNEMENT PHYSIQUE DU MIDI

12 h à 12 h 45  
1 DÉCEMBRE à 31 JANVIER



Aucune classe : 24, 25, 26,  
27, 31 décembre et 1 janvier

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.