

PROGRAMME DES COURS DE FITNESS

DE L'AUTOMNE

AU CENTRE SPORTIF COL JJ PARR

Cours/Horaires	lundi	mardi	mercredi	jeudi	vendredi
Lève-tôt 0615-0700	Yoga Vinyasa Flow	Force et conditionnement	Spin: jeudi de FÊTE!	Force et conditionnement	CycleCore
Principes fondamentaux du fitness "Fit Fun" 0745-0830 *militaire seulement*	Force physique	Cardio: Intervalles **Pratique de l'évaluation FORCE - 1er mardi du mois	Force physique	Cardio: Endurance	Yin Yoga
Évaluation FORCE - officielle 0830-1030 *militaire seulement*	Inscrivez-vous auprès du coordonateur FORCE d'unité	FORCE des femmes: officielle - 2e mardi du mois	Inscrivez-vous auprès du coordonateur FORCE d'unité	Inscrivez-vous auprès du coordonateur FORCE d'unité	
Bien-être des femmes "Strong-HER" 1030-1115		Scannez le code QR pour plus d'informations **Pratique de l'évaluation FORCE des femmes - 1er mardi du mois		Scannez le code QR pour plus d'informations	
FitMix 1200-1245	Force et conditionnement	Spin	Force et conditionnement	Spin: jeudi de FÊTE!	Yin Yoga

GRATUIT et ouvert à tous les utilisateurs du Centre sportif Col JJ Parr (18+). Aucune inscription n'est requise – il suffit de se présenter! Vérifiez le tableau blanc dans le hall pour connaître le lieu des cours.

Pour plus d'informations, contactez:

Hannah Penn, coordinatrice de
conditionnement physique



780-840-8000 local 690-7847



Hannah.Penn@forces.gc.ca

