

CENTRE DE CONDITIONNEMENT ET COMMUNAUTAIRE DE LA 19E ESCADRE

05 janvier à 20 mars 2026



@19WingComoxPSP
www.sbmfc.ca/Comox/FCC-FR
 250-339-8211 ext 252-8315
 19W-FSR@forces.gc.ca

Heures d'ouverture

Équipe de défense uniquement lun-ven 6h-8h30
 Tout le monde est le bienvenu lun-ven 8h30-21h
 sam & dim 7h-18h

PISCINE

| | lundi | mardi | mercredi | jeudi | vendredi | samedi | dimanche |
|--|-------------------------------------|------------------------|-------------------------------------|------------------------|------------------------|-----------|------------------------|
| natation en couloir | 0730-0930 1100-1230 1900-2000 | 1100-1230 1630-1800 | 0730-0830 1100-1230 1900-2000 | 1100-1230 1530-1700 | 0730-0930 1100-1230 | 1500-1600 | 1000-1200 1500-1600 |
| natation ouverte | 1700-1900 | 1800-1930 | | 1700-1830 | | 1300-1500 | 1300-1500 |
| Course de natation 7 jan—11 mars | | | 1715-1830 | | | 0800-1200 | |

*Tous les horaires de baignade sont accessibles au grand public. L'heure de l'équipe de défense ne s'applique pas à la piscine.
Les horaires sont susceptibles d'être modifiés à court terme en raison des entraînements

GYMNASE

| | lundi | mardi | mercredi | jeudi | vendredi | samedi | dimanche |
|---|----------------------------|-------|-----------|-------|-----------|------------------------|---------------------------|
| gymnase ouvert | | | | | 1500-1700 | 0700-0900 1630-1800 | 0700-0900 1630-1800 |
| Loisirs militaires et familiaux <i>* Activement au service des militaires et de leurs personnes à charge uniquement</i> | 1730-1900 | | | | 1730-1900 | 1400—1600 | |
| basket-ball libre | | | 1130-1230 | | | | |
| Disc Golf Putting League 12 jan - 16 mars | 1900-2100 | | | | | | |
| Pickleball | 1930-2100 <i>12 jan</i> | | | | | | 1400-1600 <i>4 jan</i> |

COURS 5 Janvier—20 mars

| | lundi | mardi | mercredi | jeudi | vendredi |
|--|--------------------------|-----------------------------|--------------------------------------|-----------------------|--|
| 1145-1245 <i>GRATUIT pour les militaires et le MDN</i> | Combat (gymnase) | Spin (salle polyvalente) | Flex and Core (salle polyvalente) | Bootcamp (gymnase) | Speed Agility and Quickness (gymnase) |
| 1430-1530 <i>militaire uniquement</i> | Force Foundations | | Force Foundations | | |
| 1600-1700 <i>5 jan—23 mars</i> | **AquaFit | | **AquaFit | | |
| 1900-2000 <i>5 jan—16 mars</i> | **Gentle Hatha Flow Yoga | | | | |

**Les cours dispensés par des instructeurs non PSP ne sont pas gratuits pour les militaires ou les équipes de défense et peuvent être annulés en raison du faible nombre d'inscriptions ; Vous devez être âgé de 16 ans et plus pour participer aux cours ;