

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 * Activement au service des militaires et de leurs personnes à charge uniquement	1730-1900				1730-1900	1400—1600	
basket-ball libre			1130-1230				
Disc Golf Putting League 12 jan - 16 mars	1900-2100						
Pickleball	1930-2100 12 jan						1400-1600 4 jan

COURS 5 Janvier—20 mars

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