

# CENTRE DE CONDITIONNEMENT ET COMMUNAUTAIRE DE LA 19E ESCADRE

8 septembre à 18 décembre 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

Bienvenue à tous: lun-ven 8h30-22h  
sam & dim 7h-21h

**FERMÉ : 30 septembre, 12 octobre, 11 novembre**

## PISCINE (Du 28 septembre au 18 décembre)

|                     | lundi     | mardi     | mercredi  | jeudi     | vendredi  | samedi    | dimanche  |
|---------------------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|
| natation en couloir | 0730-0930 |           | 0730-0930 |           | 0730-0930 |           | 1000-1200 |
|                     | 1100-1230 | 1100-1230 | 1100-1230 | 1100-1230 | 1100-1230 | 1500-1600 | 1500-1600 |
|                     | 1900-2000 | 1630 1800 | 1900-2000 | 1530-1700 |           |           |           |
| natation ouverte    | 1700-1900 | 1800-1930 | 1700-1900 | 1700-1830 |           | 1300-1500 | 1300-1500 |

\*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 (Du 8 septembre au 18 décembre)

|                                                                                                                     | lundi     | mardi | mercredi  | jeudi | vendredi  | samedi                 | dimanche               |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|-------|-----------|-------|-----------|------------------------|------------------------|
| Gymnase Ouvert                                                                                                      |           |       |           |       |           | 0730-0900<br>1630-2100 | 0730-0900<br>1630-2100 |
| Loisirs militaires et familiaux<br>* Activement au service des militaires et de leurs personnes à charge uniquement | 1730-1930 |       |           |       | 1730-1930 | 1430-1630              |                        |
| Basketball                                                                                                          |           |       | 1130-1230 |       |           |                        |                        |
| Pickelball<br>(18 oct—13 déc)                                                                                       |           |       |           |       |           |                        | 1400-1600              |

L'horaire est susceptible d'être modifié à tout moment en raison d'un entraînement militaire. Les enfants de moins de 13 ans doivent être accompagnés d'un adulte âgé d'au moins 19 ans.

## COURS ( 8 septembre—14 décembre 2026)

|                                                                        | lundi                                                               | mardi                       | mercredi                                                    | jeudi                 | vendredi                                    |
|------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------|-----------------------------|-------------------------------------------------------------|-----------------------|---------------------------------------------|
| 1145-1245<br>GRATUIT pour les militaires et le MDN<br>(14 sept—11 déc) | Combat<br>(gymnase)                                                 | Spin<br>(salle polyvalente) | Flex & Core<br>(salle polyvalente)                          | Bootcamp<br>(gymnase) | Speed Agility & Quickness -SAQ<br>(gymnase) |
| 1430-1530<br>militaire uniquement                                      | Force Foundations<br>(gymnase)                                      |                             | Force Foundations<br>(gymnase)                              |                       |                                             |
| 1900-2000                                                              | *Gentle Hatha Flow<br>Yoga<br>14 sept—14 déc<br>(salle polyvalente) |                             | *Yoga pour<br>Hommes<br>9 sept—9 déc<br>(salle polyvalente) |                       |                                             |

\*Gratuit uniquement pour les membres actifs du programme « Familles de militaires » .