

CENTRE DE CONDITIONNEMENT ET COMMUNAUTAIRE DE LA 19E ESCADRE

2 juillet à 7 septembre 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 : lundi 3 août; lundi 7 septembre

PISCINE (Du 2 juillet au 6 septembre)

	lundi	mardi	mercredi	jeudi	vendredi	samedi	dimanche
natation en couloir	0730-0930		0730-0930		0730-0930		
	1100-1230	1100-1230	1100-1230	1100-1230	1100-1230	1000-1200	1000-1200
	1500-1700	1500-1700	1500-1700	1500-1700			
natation ouverte	1300-1500	1300-1500	1300-1500	1300-1500		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 (À compter du 11 juillet 2026)

Remarque : Les travaux de rénovation du gymnase sont prévus du 24 juin au 10 juillet.

	lundi	mardi	mercredi	jeudi	vendredi	samedi	dimanche
Gymnase Ouvert Appelez à l'avance pour connaître les disponibilités de dernière minute !			1130-1300		0900-1100	0730-0900	0730-0900
	1900-2200	1900-2200		1900—2200		1600-2100	1600-2100
Loisirs militaires et familiaux * Activement au service des militaires et de leurs personnes à charge uniquement	1700-1900				1700-1900	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 (6 Juillet—28 août 2026)

	lundi	mardi	mercredi	jeudi	vendredi
1145-1245 GRATUIT pour les militaires et le MDN	Combat (gymnase)	Spin (salle polyvalente)	Flex & Core (salle polyvalente)	Bootcamp (gymnase)	Speed Agility & Quickness -SAQ (gymnase)
1430-1530 militaire uniquement	Force Foundations (gymnase)		Force Foundations (gymnase)		
1900-2000	*Gentle Hatha Flow Yoga (salle polyvalente)				

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