

# CENTRE DE CONDITIONNEMENT ET COMMUNAUTAIRE DE LA 19E ESCADRE

05 janvier à 20 mars 2026



@19WingComoxPSP  
[www.sbmfc.ca/Comox/FCC-FR](http://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
<b>natation en couloir</b>	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
<b>natation ouverte</b>	1700-1900	1800-1930		1700-1830		1300-1500	1300-1500
<b>Course de natation</b> 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
<b>gymnase ouvert</b>					1500-1700	0700-0900 1630-1800	0700-0900 1630-1800
<b>Loisirs militaires et familiaux</b> * Activement au service des militaires et de leurs personnes à charge uniquement	1730-1900				1730-1900	1400—1600	
<b>basket-ball libre</b>			1130-1230				
<b>Disc Golf Putting League</b> 19 jan - 16 mars	1900-2100						
<b>Pickleball</b>	1930-2100 19 jan						1400-1600 18 jan

## COURS 5 Janvier—20 mars

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