

CENTRE DE CONDITIONNEMENT ET COMMUNAUTAIRE DE LA 19E ESCADRE

8 septembre au 18 décembre 2026



[f @19WingComoxPSP](https://www.sbmfc.ca/Comox/FCC-FR)
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 (À déterminer, novembre 2026)

(La piscine sera FERMÉE en septembre et en octobre en raison de travaux de rénovation du bâtiment.)

	lundi	mardi	mercredi	jeudi	vendredi	samedi	dimanche
natation en couloir	La piscine sera FERMÉE du 1er septembre au 30 octobre en raison de travaux de rénovation du bâtiment.						
natation ouverte							

*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 (8 septembre—18 décembre)

	lundi	mardi	mercredi	jeudi	vendredi	samedi	dimanche
Gymnase Ouvert						0730-0900 1630-2100	0730-0900 1630-2100
Loisirs militaires et familiaux	1730-1930				1730-1930	1430-1630	
Drop-in Basketball			1130-1230				
Pickleball (18 oct —20 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 - 11 décembre)

	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)		Yoga pour hommes (salle polyvalente)		

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