

CENTRE DE CONDITIONNEMENT ET COMMUNAUTAIRE DE LA 19E ESCADRE

02 avril au 30 juin 2024



Facebook @19WingComoxPSP
 www.sbmfc.ca/Comox/FCC-FR
 250-339-8211 ext 252-8315
 19W-FSR@forces.gc.ca

Heures d'ouverture :
Du lundi au vendredi
 Heures réservées aux militaires : 6h à 8h30
 Tout le monde est le bienvenu de 8h30 à 21h
Samedi et dimanche : 7h à 18h
FERMÉ : vendredi 29 mars, lundi 01 avril,
lundi 20 mai et lundi 01 juillet

PISCINE

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
natation en couloir	0730-0830		0730-0830		0730-0830		1000-1200
	1100-1230	1100-1230	1100-1230	1100-1230	1100-1230	1500-1600	1500-1600
	1900-2000	1630-1800	1900-2000	1630-1800			
natation ouverte	1700-1900	1800-1930		1800-1930		1300-1500	1300-1500
cours de natation			1715-1830			0830-1200	

*Tous les horaires de baignade sont accessibles au grand public. Les horaires réservés aux militaires ne s'appliquent pas à la piscine.
 Les horaires sont susceptibles d'être modifiés à court terme en raison des entraînements, des pratiques, et des événements militaires ;

GYMNASE

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
Participation ponctuelle au basket-ball			1130-1230				
Participation ponctuelle au Pickleball							1430-1630
gymnase ouvert	1300-1430	1130-1300	1300-1430	1800-2100	1300-1430	0700-1000 1700-1800	0700-1000 1700-1800
Participation ponctuelle au Jiu Jitsu	1630-1800		1630-1800				

Les horaires peuvent varier. Si le gymnase n'est pas utilisé en dehors de ces horaires, il est disponible pour des visites libres ;
 L'horaire est susceptible d'être modifié à court terme en raison de l'entraînement militaire, des pratiques et des événements ;
 Les enfants de moins de 13 ans doivent être surveillés par un adulte de 19 ans ou plus.

COURS 2 April - 28 June

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi
1145-1245 GRATUIT pour les militaires et le MDN	Combat (gymnase)	Spin (salle polyvalente)	Yoga (salle polyvalente)	Barbell Blast (salle polyvalente)
1430-1530 Militaire uniquement	Force Foundations		Force Foundations	
1600-1700 8 avril à 22 mai	**Aqua Groove (eau peu profonde)		**AquaFit (eau profonde)	
1900-2000	**Trauma Sensitive Yoga			

**Les cours dispensés par des instructeurs extérieurs au PSP ne sont pas gratuits pour les militaires ou les équipes de défense et peuvent être annulés en raison du faible nombre d'inscriptions ;
 Il faut être âgé de 16 ans et plus pour assister aux cours.