



"SULIAKAKATIGEJUT"
TRAVAILLER ENSEMBLE
EN INUKTITUT



P.O. BOX 190 BLDG 399
GOOSE BAY, NL
A0P 1C0

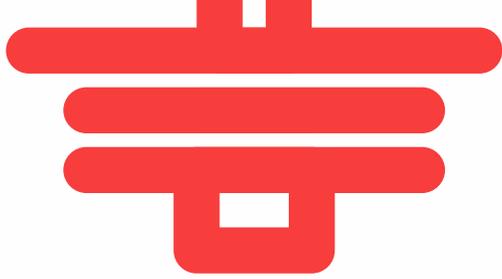
TÉLÉPHONE: 709-896-6900
X7708

SWINGFITNESSCENTRE@CFMWS.COM
FACEBOOK: 5ÈME ESCADRE
FITNESS SPORTS ET LOISIRS



**5E ESCADRE
GOOSE BAY
CENTRE DE
MISE EN
FORME,
SPORTS ET
LOISIR**

**GUIDE DES
PROGRAMME**



**Heures d'ouverture du
Lundi - Vendredi**

0600-2100hrs

Fin de semaine / Jour Férié

1000- 2000hrs



A division of CFMWS
Une division des SBMFC

**PROGRAMMES DE SOUTIEN DU
PERSONNEL**

Les programmes

MISE EN FORME:

ENTRAÎNEMENT CIRCUIT DE HAUTE INTENSITÉ AXÉ SUR LE DÉVELOPPEMENT DE TOUTES LES COMPOSANTES DE LA CONDITION PHYSIQUE ET DE L'UNIVERSALITÉ DU SERVICE.

ENTRAÎNEMENT "FORCE" - CETTE FORMATION SE CONCENTRE SUR LES ASPECTS SPÉCIFIQUES DE TEST FORCE.

FORMATION SPÉCIALE - FORMATION PERSONNELLE/EN GROUPE DISPONIBLE SUR DEMANDE ET EN FONCTION DE LA DISPONIBILITÉ.

SPORTS MILITAIRES ET LIGUES DE LOISIRS. LES MILITAIRES, LES ÉQUIPES DE DÉFENSE ET LES PERSONNES À CHARGE DE PLUS DE 16 ANS ONT LA PRIORITÉ DANS LES CLASSES.

SPORTS À L'HEURE DU DÎNER : LUNDI-VENDREDI 1200-1300H

CLUBS DE LOISIRS

CLUB DE TIR À L'ARC - CAPT. COOK X6489

LOISIRS DU TRAVAIL BOIS - CPL. CAMERON BYWATER X7915

LOISIRS AUTOMOBILES - CPL. SEB CORBIN-ARVISAIS X7483

INSTALLATIONS INTÉRIEURES

THÉÂTRE ARCTURUS, GYMNASE, TERRAINS DE SQUASH, CENTRE DE CONDITIONNEMENT PHYSIQUE, CANUCK CLUB, MESS DE TOUS LES GRADES.

INSTALLATIONS EXTÉRIEURES

TERRAIN DE BALLE MOLLE, TERRAINS DE SOCCER, TERRAIN DE GOLF, TERRAIN DE DISC GOLF, PATINOIRE DE HOCKEY EN PLEIN AIR

ÉQUIPEMENT DISPONIBLE POUR LE PRÊT

CANOËS, KAYAKS, SKI DE FOND (SKIS, CHAUSSURES, BÂTONS), RAQUETTES, VÉLOS DE MONTAGNE, CLUBS DE GOLF, ÉQUIPEMENT DE HOCKEY. ET PLUS ENCORE.

Facilité



SALLE DE MUSCULATION SPACIEUSE OFFRANT UNE VARIÉTÉ DE POIDS LIBRES ET DE MACHINES + SALLE DE LEVAGE DE POIDS LOURDS AVEC PLATES-FORMES

SALLE DE CARDIO : TAPIS DE COURSE, VÉLOS, SPINNERS, RAMEURS, ELLIPTIQUES ET STAIRMASTER.



GYMNASE : VOLLEY-BALL, BADMINTON, BASKET-BALL, FOOTBALL ET AUTRES. L'ÉQUIPEMENT EST DISPONIBLE AU BUREAU PRINCIPAL.

COURTS DE SQUASH ET SAUNA DISPONIBLES SUR RÉSERVATION.



Personnel

**GESTIONNAIRE PRINCIPAL DE PSP
CYRIL BRENNAN X555-6434**

**GESTIONNAIRE ADJOINT DE PSP
ADAM CULL X555-7374**

**COORDINATEUR DES INSTALLATIONS
JAMES WINTERS X7904**

**ASSISTANT POUR
LES INSTALLATIONS
LOGAN HEWLETT X555-7708**

**COORDONNATEUR DE LA CONDITION
PHYSIQUE, DU SPORT ET DE
L'EXERCICE PHYSIQUE
NAVADA MILES X555-3635**

**COORDINATEUR DES LOISIRS
COMMUNAUTAIRES
DAVID WHITNEY-BROWN X555-1945**

**GESTIONNAIRE DE MESS CANUCK
CLUB
STEPHANIE DION X555-7831**

**SUPERVISEUR DU THÉÂTRE
ARCTURUS
GEMMA RICHE X555-7767**

**POUR PLUS D'INFORMATIONS SUR
L'UN DES ÉLÉMENTS DE CETTE
BROCHURE, VEUILLEZ CONTACTER
896-6900 X555-7708.**