

H²0²4 MAY P²4 PROGRAMS

Health Promotion
STRENGTHENING THE ENERGISER LES FORCES
 Promotion de la santé

NEW! 30 MAY
 0830-1600

THE ESSENTIAL NUTRITION COURSE

SUNDAY

MONDAY

TUESDAY

WEDNESDAY

THURSDAY

FRIDAY

SATURDAY

SAVE THE DATE!

CONNECT-A-THON

1 JUNE, 11AM-3PM

@ KMFRC



1

2

MINDMUSCLE
 PERFORMANCE & RECOVERY

PERFORMANCE & RECOVERY CLASS
 0730-0815HRS

4

SPRING CRAFT SALE
 10AM-3PM
 THOMPSON DRILL HALL

5

6

INJURY REDUCTION STRATEGIES FOR SPORTS & PHYSICAL ACTIVITY
 1230-1600

7

ALCOHOL, OTHER DRUGS, GAMBLING & GAMING SPVR TRNG
 (2 DAYS - 8 & 9 MAY)
 0800-1600 HRS

9

GOOD FOOD BOX

LAST DAY TO ORDER!
 KINGSTON

MINDMUSCLE
 PERFORMANCE & RECOVERY

PERFORMANCE & RECOVERY CLASS
 0730-0815HRS

11

12

HAPPY MOTHER'S DAY

13

14

Follow @PSPKINGSTON on Facebook for updates!

15

16

MINDMUSCLE
 PERFORMANCE & RECOVERY

PERFORMANCE & RECOVERY CLASS
 0730-0815HRS

18

Follow @PSPKINGSTON on Instagram for new content!

KEY CONTACT RESOURCES

2024

20

VICTORIA DAY

21

MENTAL FITNESS & SUICIDE AWARENESS
 0800-1600

PAIN MANAGEMENT: PAIN & SLEEP
 1300-1600

23

MINDMUSCLE
 PERFORMANCE & RECOVERY

PERFORMANCE & RECOVERY CLASS
 0730-0815HRS

25

26

27

28

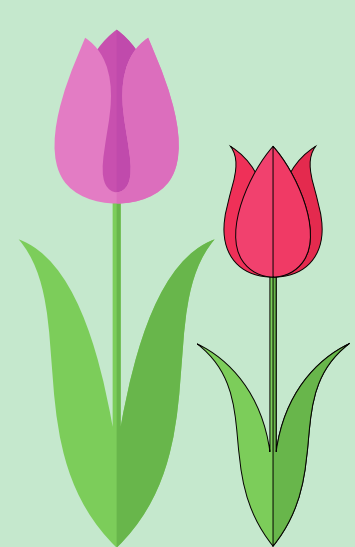
RESPECT IN THE CAF WORKSHOP
 0800-1600

29

30

THE ESSENTIAL NUTRITION COURSE
 0830-1600

31



LES PROGRAMMES DE MAI

Health Promotion
STRENGTHENING THE FORCES
 ENERGISER LES FORCES
 Promotion de la santé

NOUVEAU! 30 MAI
 0830-1600

**LE COURS
 ESSENTIEL
 DE NUTRITION**

DIMANCHE

LUNDI

MARDI

MERCREDI

JEUDI

VENDREDI

SAMEDI

RÉSERVEZ LA
 DATE

CONNECT-A-THON

1 JUIN, 11H00-15H00
 À CRFMK



1

2

MINDMUSCLE
 PERFORMANCE & RECOVERY

**CLASS DE PERFORMANCE
 ET RÉCUPÉRATION**
 07H30-08H15

4

**VENTE ARTISANAT
 DE PRINTEMPS**
 10H00-15H00
 SALLE D'EXERCICES THOMPSON

5

6

**STRATÉGIES DE RÉDUCTION
 DES BLESSURES DANS LES
 SPORTS ET L'ACTIVITÉ
 PHYSIQUE**
 1230-1600

7

9

**FORMATION DE SUPERVISEUR
 - SENSIBILISATION AUX
 PROBLÈMES LIÉS À L'ALCOOL,
 AUX DROGUES, AU JEU DE
 HASARD ET AU JEU**
 (2 JOURS - 8 ET 9 MAI)
 0800-1600

GOOD FOOD BOX
 KINGSTON

**C'EST LE
 DERNIER
 JOUR POUR
 COMMANDER**

MINDMUSCLE
 PERFORMANCE & RECOVERY

**CLASS DE PERFORMANCE
 ET RÉCUPÉRATION**
 07H30-08H15

11

12

**HAPPY
 MOTHER'S
 DAY**

13

f **14**

**Suivre
 @PSPKINGSTON
 sur Facebook pour
 les mises à jour !**

15

16

MINDMUSCLE
 PERFORMANCE & RECOVERY

**CLASS DE PERFORMANCE
 ET RÉCUPÉRATION**
 07H30-08H15

18

**Suivre
 @PSPKINGSTON
 sur Instagram
 pour du nouveau
 contenu !**

**CORDONNÉES
 RESSOURCES CLÉS**

2024

20

**FÊTE DE
 VICTORIA**

21

**FORCE MENTALE
 ET
 SENSIBILISATION
 AU SUICIDE**
 0800-1600

**LA DOULEUR
 ET LE SOMMEIL**
 1300-1600

23

MINDMUSCLE
 PERFORMANCE & RECOVERY

**CLASS DE PERFORMANCE
 ET RÉCUPÉRATION**
 07H30-08H15

25

26

27

28

**ATELIER - LE RESPECT
 AU SEIN DES FAC**
 08H00-16H00

29

30

**LE COURS ESSENTIEL
 DE NUTRITION**
 0830-1600

31

