

CARTES VACANCES FAMILIALES DES FAC

Du 16 décembre au 6 janvier, les membres des FAC et les personnes à leur charge peuvent amener des membres de leur famille en visite au centre en présentant leur carte NDI 20 ou CFone pour obtenir un laissez-passer temporaire. Prenez du temps en famille et profitez du centre !

CONDITIONNEMENT PHYSIQUE ET SPORT

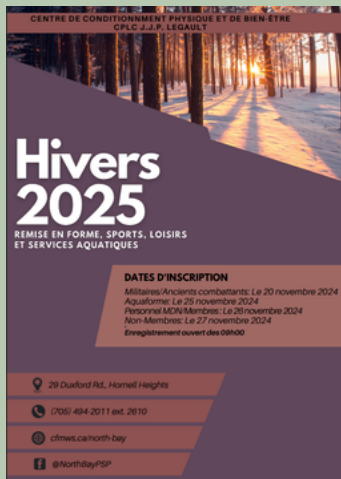
La magasin de sport sera fermés du 19 décembre au 2 janvier. La dernière session d'évaluation FORCE de l'année aura lieu le 19 décembre à 09h00.

le marathon cinématographique de JOURS JOYEUX présente



lundi 16 déc, Sur les Traces du Père Noël
 mardi 18 déc, Sur les Traces du Père Noël 2
 mercredi 18 déc, Sur les Traces du Père Noël 3

Tenue dans le théâtre du Centre de conditionnement physique et de bien-être J.J.P Legault, à 18h00



La brochure d'hiver est disponible



Programme de natation pour les vacances

	23 déc	24 déc	25 déc	27 déc	29/29 déc
Natation en couloir	11h30-13h00	11h30-13h00	Fermé	11h30-13h00	12h30-13h30
Natation publique	18h30-19h30		Fermé		13h45-15h00
	30 déc	31 déc	2 jan	3 jan	4/5 jan
Natation en couloir	11h30-13h00	11h30-13h00	11h30-13h00	11h30-13h00	12h30-13h30
Natation publique	18h30-19h30		13h15-15h30		13h45-15h00

Il n'y a pas de natation en couloirs militaires les mardis et jeudis de 7h00 à 8h00 du 16 décembre au 6 janvier.



LA PISCINE SERA FERMÉE POUR L'ENTRETIEN SAISONNIER DU 6 AU 19 JANVIER.



CENTRE DE CONDITIONNEMENT PHYSIQUE ET DE BIEN-ÊTRE C.P.L.C. J.J.P. LEGAULT

2024 | 2025

Brochure de vacances

HEURES D'OUVERTURE

16-20 déc	07H00-21H00
21-22 déc	08H00-16H00
23 déc	07H00-21H00
24 déc	07H00-16H00
25-26 déc	FERMÉ
27 déc	07H00-21H00
28-29 déc	08H00-16H00
30 déc	07H00-21H00
31 déc	07H00-16H00
1 jan	FERMÉ

DIMANCHE	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
<p>LES HEURES RESTREINTES DANS LES SALLES DE MUSCULATION ET DE CARDIO ONT ÉTÉ SUPPRIMÉES POUR LES DÉTENTEURS D'UNE CARTE DE MEMBRE DU 16 AU 31 DÉCEMBRE.</p>		<p>LES HEURES D'OUVERTURE DU GYMNASSE INDIQUÉES EN ROUGE SONT RÉSERVÉES AUX MEMBRES MILITAIRES ET AUX DÉTENTEURS D'UNE CARTE DE MEMBRE.</p>			<p>DES LAISSEZ-PASSERS SONT DISPONIBLES POUR LE GRAND PUBLIC APRÈS 16 HEURES DU LUNDI AU VENDREDI ET TOUTE LA JOURNÉE LES FIN DE SEMAINE</p>	
<p>1 Gymnase ouvert 08h00-18h00</p>	<p>2 Gymnase ouvert 09h00-11h30 13h00-14h00 18h00-20h45 Force et condition 12h00-12h45 Ballon-volant militaire 18h00-20h45</p>	<p>3 Gymnase ouvert 13h00-14h00 "HIIT" 12h00-12h30 Classe de spin 17h30-18h15 Ballon-panier militaire 16h00-17h45 Soirée récréation 18h00-20h00</p>	<p>4 Gymnase ouvert 09h30-11h30 13h00-14h00 Yoga 12h00-12h45 Ballon-volant militaire 16h00-17h45 Soirée racquet 18h00-20h45</p>	<p>5 Gymnase ouvert 13h00-14h00 20h00-20h45 "HIIT" 12h00-12h30 Ballon-panier militaire 16h00-17h45 Fêtes 18h00-20h00</p>	<p>6 Journée sportive FAC 08h00-14h30 Gymnase ouvert 16h00-20h45</p>	<p>7 Réservations de groupe 08h00-13h00 Fêtes 13h00-15h00 Gymnase ouvert 15h00-18h00</p>
<p>8 Gymnase ouvert 08h00-12h45 Fêtes 13h00-15h00</p>	<p>9 Gymnase ouvert 09h00-11h30 13h00-16h00 16h00-18h00 Force et condition 12h00-12h45 Ballon-volant militaire 18h00-20h45</p>	<p>10 Gymnase ouvert 13h00-16h00 HIIT 12h00-12h30 Spin 17h30-18h15 Ballon-panier militaire 16h00-17h45 Soirée récréation 18h00-20h00</p>	<p>11 Gymnase ouvert 09h30-11h30 13h00-16h00 Yoga 12h00-12h45 Ballon volant militaire 16h00-17h45 Soirée racquet 18h00-20h45</p>	<p>12 Gymnase ouvert 13h00-16h00 16h00-20h45 HIIT 12h00-12h30 Ballon-panier militaire 16h00-17h45 Fêtes 18h00-20h00</p>	<p>13 Gymnase ouvert 09h00-11h30 13h00-16h00 16h00-20h45 Prép "FORCE" 12h00-12h45</p>	<p>14 Gymnase ouvert 08h00-12h45 15h00-18h00 Fêtes 13h00-15h00</p>
<p>15 Gymnase ouvert 08h00-12h45 Fêtes 13h00-16h00</p>	<p>16 Gymnase ouvert 07h00-16h00 16h00-17h45 Ballon-volant militaire 18h00-20h45</p>	<p>17 Gymnase ouvert 07h00-10h00 10h00-20h45</p>	<p>18 Gymnase ouvert 07h00-16h00 18h00-20h45 Ballon volant militaire 16h00-17h45</p>	<p>19 Gymnase ouvert 07h00-16h00 16h00-20h45</p>	<p>20 Gymnase ouvert 07h00-16h00 16h00-20h45</p>	<p>21 Gymnase ouvert 08h00-12h45 15h00-15h45 Fêtes 13h00-15h00</p>
<p>22 Gymnase ouvert 08h00-16h00</p>	<p>23 Gymnase ouvert 07h00-16h00 16h00-20h45</p>	<p>24 Gymnase ouvert 07h00-16h00</p>	<p>25 FERMÉ</p>	<p>26 FERMÉ</p>	<p>27 Gymnase ouvert 07h00-16h00 16h00-20h45</p>	<p>28 Gymnase ouvert 08h00-16h00</p>
<p>29 Gymnase ouvert 08h00-16h00</p>	<p>30 Gymnase ouvert 07h00-16h00 16h00-20h45</p>	<p>31 Gymnase ouvert 07h00-16h00</p>	<p>1 FERMÉ</p>	<p>2 Gymnase ouvert 07h00-16h00 16h00-20h45</p>	<p>3 Gymnase ouvert 09h00-11h30 13h00-16h00 16h00-20h45 Prép "FORCE" 12h00-12h45</p>	<p>4 Gymnase ouvert 08h00-18h00</p>