

Hivers 2025

REMISE EN FORME, SPORTS, LOISIRS
ET SERVICES AQUATIQUES

DATES D'INSCRIPTION

Militaires/Anciens combattants: Le 20 novembre 2024

Aquaforme: Le 25 novembre 2024

Personnel MDN/Membres : Le 26 novembre 2024

Non-Membres: Le 27 novembre 2024

Enregistrement ouvert des 09h00



29 Duxford Rd., Hornell Heights



(705) 494-2011 ext. 2610



cfmws.ca/north-bay



@NorthBayPSP

Annuaire

RÉCRÉATION

Réception - Demandes générales
705-494-2011 ext. 2610

Mack Joseph - Adjointe administratif, communautaires/des loisirs
Mackenzie.joseph@forces.gc.ca | 705-494-2011 ext. 2614

Emily Silver - Superviseur communautaire et des loisirs
Emily.Silver@forces.gc.ca | 705-494-2011 ext. 2617

Lindsay Seguin - Coordonnatrice communautaire/des loisirs
Lindsay.Seguin@forces.gc.ca | 705-494-2011 ext. 2613

REMISE EN FORME

Paul Best - Gestionnaire, Conditionnement physique, sports et loisirs
Paul.Best@forces.gc.ca | 705-494-2011 ext. 2290

Haley French - Coordonnatrice intérimaire de la condition physique
Haley.French@forces.gc.ca | 705-494-2011 ext. 2290

Jesse Wilson - Moniteur de la condition physique et des sports
705-494-2011 ext. 2290

Erika Lewis - Monitrice de la condition physique et des sports
705-494-2011 ext. 2242



SPORTS ET ACTIVITÉS AQUATIQUES

Marc Desroches - Coordonnateur des sports et des installations/Superviseur aquatique
Marc.Desroches@forces.gc.ca | 705-494-2011 ext. 2240

Penny Lecour - Programmeur aquatique
Penny.Lecour@forces.gc.ca | 705-494-2011 ext 2611

Erika Lewis - Assistante de la condition physique, des sports et des installations
Erika.Lewis@forces.gc.ca 705-494-2011 ext. 2242

PROMOTION DE LA SANTÉ

Lucas Demarco - Gestionnaire de la promotion du santé
Lucas.Demarco@forces.gc.ca | 705-494-2011 ext. 2350

Trevor Monahan - Adjoint administratif à la promotion de la santé
Trevor.Monahan@forces.gc.ca | 705-494-2011 ext. 2612





LES POLITIQUES DE L'ÉTABLISSSEMENT

Ces règles et règlements ont été conçus pour assurer la propreté, l'organisation et la sécurité du centre. Veuillez observer et respecter toutes les règles établies. Le non-respect de ces

règles peut entraîner la suspension des privilèges d'adhésion.

Général

- Les membres de l'installation et les invités doivent entrer et sortir de l'immeuble par l'entrée principale seulement. Tous les membres doivent présenter leur carte de membre avec photo à chaque visite au bureau d'information lorsqu'ils entrent pour la première fois dans le centre de conditionnement physique.
- Des frais seront facturés pour le remplacement des cartes de membre perdues.
- Le Centre de conditionnement physique et de bien-être J.J.P. Legault n'est pas responsable pour les articles perdus ou volés. Veuillez verrouiller tous les articles dans les casiers fournis et assurez-vous d'avoir apporté votre propre cadenas. Les casiers sont réservés à un usage journalier seulement.
- Aucun aliment ou boisson (autre que de l'eau) est autorisé dans la salle de musculation et de cardio ou dans le gymnase. Cependant, nous vous recommandons d'apporter une serviette et une bouteille d'eau pendant votre entraînement.
- Les sacs, les manteaux et l'équipements ne sont pas autorisés dans la salle de musculation et de cardio. L'utilisation des casiers est recommandée. Aucun bien personnel sera conservé à la réception.
- L'utilisation d'appareils électroniques comme les téléphones portables, les iPad et les tablettes n'est pas autorisée dans les vestiaires.
- Les enregistrements ou photos non autorisés des participants, du personnel ou des invités sont interdits dans l'établissement.
- Le Centre de conditionnement physique et de bien-être J.J.P. Legault se réserve le droit de réserver une partie ou la totalité des installations pour des activités militaires, des événements spéciaux, des programmes ou des activités. Un avis préalable sera affiché dans l'ensemble de l'établissement.
- Cracher dans l'établissement donnera lieu à la suspension des privilèges d'adhésion.
- Le port de chaussures appropriées est obligatoire dans les installations d'entraînement. Les chaussures d'extérieur, les chaussettes ou les pieds nus ne sont pas autorisés.
- Tous les participants sont responsables d'assurer qu'ils ont un observateur pendant les exercices de poids libre.
- La conduite et/ou la sollicitation d'affaires personnelles sont interdites. Seuls les employés des PSP peuvent donner de la formation personnelle.
- Lorsque vous utilisez la salle de musculation et de cardio, tout l'équipement utilisé doivent être retourné au régions appropriée après votre séance d'entraînement.
- Nous recommandons à tous les joueurs de squash de porter une protection oculaire APPROUVÉE. Tous les joueurs de squash doivent porter des chaussures non marquées.
- Nous recommandons de porter des chaussures dans les douches et les vestiaires.
- Les membres de l'établissement doivent porter une tenue, avoir de l'étiquette, de la courtoisie et un langage appropriée pendant qu'ils sont au Centre.
- Les participants doivent porter des vêtements sportifs/actifs appropriés et des chaussures de sport propres. Les vêtements ne doivent pas avoir un libellé offensant et les sections médianes doivent être couvertes en tout temps.
- Les membres de l'établissement doivent respecter les autres règles et règlements affichés dans l'établissement ou communiqués par le personnel du Centre de conditionnement physique et de bien-être J.J.P. Legault. Le non-respect de ces règles peut entraîner des sanctions immédiates ou la perte des privilèges de l'établissement.

Sécurité

- Le personnel du Centre de conditionnement physique et de bien-être J.J.P. Legault est certifié en premiers soins, en RCP et en DEA.
- Des fournitures de base pour les premiers soins sont disponibles à la réception.
- Le Centre de conditionnement physique et de bien-être J.J.P. Legault est équipé de deux (2) DEA.

Politiques d'hygiène

- Tous les vêtements d'entraînement doivent être propres et exempts d'odeurs avant le début de l'entraînement.
- De nombreuses personnes souffrent d'allergies diverses et de détresse respiratoire ; les parfums et autres produits peuvent aggraver leur état. Veuillez ne pas porter de parfum, d'eau de Cologne, de lotion fortement parfumée ou de déodorant dans l'établissement.
- L'utilisateur doit nettoyer tous les équipements immédiatement après leur utilisation. Des serviettes en papier et des flacons pulvérisateurs sont disponibles dans toutes les zones.

ADHÉSION

Conditions générales



OPTIONS DE PAIEMENT POUR ADHÉSION

Les clients peuvent acheter un forfait PSP (individuel ou familial) moyennant des frais fixes pour la durée du mandat: un mois, trois mois, six mois, ou 12 mois.

Les frais fixes ne sont pas sujets à changement pendant la durée du plan et doivent être payés au complet dès le départ. Ces plans ne sont pas automatiquement renouvelés et expirent à partir de la durée appropriée de la date d'achat.

Les membres associés doivent renouveler leur adhésion dans les 30 jours suivant la date d'expiration pour éviter d'avoir à être mis sur une liste d'attente.

L'accès à l'établissement avec une adhésion expirée n'est pas autorisé sans payer de frais d'inscription. Les frais d'inscription ne sont offerts que du lundi au vendredi après 16h00 et en tout temps durant la fin de semaine.

POLITIQUE D'ANNULATION (REMBOURSEMENT) DE L'ADHÉSION

Chaque annulations d'adhésion sont soumises à des frais administratifs de 10%.

Les adhésions d'un mois à l'autre ne sont pas valables pour annulation ou remboursement.

Les demandes de remboursement doivent être présentées par écrit au coordonnateur communautaire ou récréatif pour examen et autorisation. Les remboursements doivent être demandés par écrit au moins 7 jours avant la date à laquelle le membre souhaite désactiver son adhésion.

POLITIQUE D'ANNULATION (REMBOURSEMENT) DU PROGRAMME

1. Si un programme annonce un dépôt non remboursable requis, aucun remboursement ne sera émis pour le dépôt.
2. Si plus de 50 % du programme est écoulé, aucun remboursement ne sera accordé.
3. Les demandes de remboursement avant l'expiration de 50 % du programme entraîneront des frais administratifs de 10 % qui seront déduits de la valeur finale du remboursement.
4. Les remboursements complets pour des urgences médicales ou des raisons opérationnelles militaires seront autorisés avant la date de début du programme, après la date de début, les remboursements seront calculés au prorata. La documentation sera requise.
5. Aucun remboursement ne sera accordé pour les leçons de natation; les considérations relatives à la clause 4 seront prises en compte.

SUSPENSIONS

Le non-respect des règles et règlements de l'établissement peut entraîner la suspension de l'adhésion de PSP pour une personne, une famille ou un membre célibataire d'un plan familial. Pendant la suspension, la personne n'aura aucun accès à l'établissement, aux services ou aux réductions liés au plan et un remboursement ne peut être demandé.

ADMISSION

Les enfants de moins de 11 ans doivent être supervisés directement par un tuteur de 17 ans ou plus.

Les enfants de 11 ans ou plus peuvent utiliser l'installation sans supervision, l'accès des jeunes (13 à 17 ans) aux salles de musculation et de cardio doit être en accord avec la politique d'introduction des jeunes au poids et cardio.

POLITIQUES OU RÈGLES DE LA FACILITÉ

Si un titulaire ou un invité de PSP enfreint une politique ou une règle, les employés de PSP se réservent le droit de demander à la personne de s'arrêter et/ou de lui demander de partir sans remboursement. La violation d'une politique ou d'une règle par un membre peut également amener le PSP, à sa seule discrétion, à mettre fin à son adhésion et/ou à d'autres ententes.

Les titulaires de PSP PLAN doivent suivre les règles spécifiques qui sont affichées concernant l'utilisation de chaque installation dans le complexe de conditionnement physique, de sports et de loisirs en ce qui concerne :

- Utilisation de l'équipement
- Contraintes de temps
- Tenue appropriée
- Utilisation des casiers
- Sollicitation
- Frais d'utilisation et de halte-accueil pour les invités;
- Services et avantages inclus dans le PLAN PSP
- Masques et couvre-visages

CONDUITE

Dans les installations de PSP, on ne permet pas et ne tolérera aucune conduite inappropriée. Une telle conduite comprend, (sans s'y limiter), l'utilisation de propos bruyants, injurieux, offensants, insultants, dégradants, grossiers, obscènes ou toute conduite qui harcèle ou dérange les membres, les invités ou les employés de PSP.

ACTIVITÉS INTERDITES

PSP n'autorise pas le tabagisme, l'alcool ou les drogues illicites dans ses installations, ni l'accès à ses installations sous l'influence des substances susmentionnées.

Aucun client ne peut former un autre client pour compensation. Si PSP détermine que cette formation a lieu dans l'une de ses installations, le formateur et/ou le stagiaire peuvent perdre leur adhésion sans remboursement.

Aucune photographie, enregistrement, vidéo, tournage ou enregistrement audio n'est autorisé dans les installations de PSP sans autorisation écrite préalable de la direction.

PRIX D'ADHÉSION



Type d'adhésion unique	1 Mois	3 Mois	6 Mois	12 Mois
Jeunes à charge (0-12 ans) Membres des FC, vétérans et leurs personnes à charge, membres de l'USAF et leurs personnes à charge. Membres en service de la fanfare de la 22e Escadre.	\$4.50	\$13.50	\$27.00	\$54.00
Adulte à charge (13+) Membres des FC, vétérans et leurs personnes à charge. Membres de l'USAF et leurs personnes à charge. Membres en service de la fanfare de la 22e escadre.	\$6.50	\$19.50	\$39.25	\$78.75
Famille - Personnes à charge Personnes à charge des membres des FC, des membres de l'USAF et des vétérans. Membres en service de la fanfare de la 22e Escadre.	\$10.75	\$32.00	\$64.00	\$128.25

Allotissements de solde militaire Offert aux membres actifs de la Force régulière qui souhaitent avoir des retenues à la source pour les frais d'adhésion de leur famille.	Personne à charge (adulte de 13 ans et plus) : 6.50 \$/mois Personne à charge (jeunes de 0 à 12 ans) : 4.50 \$/mois Famille : 10.75 \$/mois
--	--

Membre Ordinaire	1 Mois	3 Mois	6 Mois	12 Mois
Jeunes (0-12 ans) Les personnes à charge des fonctionnaires actuels du MDN, des FNP, des CRFM, de RDDC et de CDC, du personnel de conciergerie et leurs personnes à charge. GRC, Colonels honoraires en exercice et leurs personnes à charge. Les anciens membres du personnel des FNP et de la GRC qui reçoivent une pension et les personnes à leur charge. Les personnes à charge des membres de la bande de la 22e Escadre en service.	\$21.75	\$63.75	\$123.75	\$208.00
Adulte (13+) Fonctionnaires actuels du MDN, FNP, CRFM, RDDC et CDC, personnel de conciergerie et leurs personnes à charge. GRC, Colonels honoraires en exercice et leurs personnes à charge. Les anciens membres du personnel des FNP et de la GRC qui reçoivent une pension et les personnes à leur charge. Les personnes à charge des membres de la bande de la 22e Escadre en service.	\$31.50	\$92.75	\$180.25	\$292.00
Famille Les personnes à charge des fonctionnaires actuels du MDN, des FNP, des CRFM, de RDDC et de CDC, du personnel de conciergerie et leurs personnes à charge. GRC, Colonels honoraires en exercice et leurs personnes à charge. Les anciens membres du personnel des FNP et de la GRC qui reçoivent une pension et les personnes à leur charge. Les personnes à charge des membres de la bande de la 22e Escadre en service.	\$66.75	\$196.25	\$381.00	\$687.50

Seuls les militaires actifs et leurs conjoints peuvent utiliser les installations du lundi au vendredi, de 06h00 à 09h00.

PRIX D'ADHÉSION



Membre associé	1 Mois	3 Mois	6 Mois	12 Mois
Jeunes (0-12 ans) Membres du public âgés de 0 à 12 ans.	\$32.00	\$94.25	\$182.75	\$307.25
Étudiant (13+) Membres du grand public âgés de 13 ans ou plus munis d'une pièce d'identité valide ou étudiants de l'enseignement post-secondaire munis d'une pièce d'identité valide. Remarque : les 13-17 ans doivent suivre un cours d'initiation à la musculation et au cardio pour pouvoir utiliser notre salle de musculation.	\$49.25	\$145.25	\$282.25	\$379.80
Adulte (13+) Membres du grand public et personnel du service civil. Remarque : les 13-17 ans doivent suivre un cours d'initiation à la musculation et au cardio pour pouvoir utiliser notre salle de musculation.	\$59.25	\$173.35	\$337.50	\$522.60
Personnes âgées célibataires (55+) Membres du grand public et du personnel civil âgés de 55 ans ou plus.	\$49.50	\$145.25	\$282.25	\$379.80
la famille Membres du grand public et du personnel du service civil. Jusqu'à 8 personnes, qui doivent vivre sous le même toit et être considérées comme des personnes à charge.	\$148.00	\$435.75	\$846.25	\$1198.80

HALTE - ACCUEIL

*LES FRAIS D'HALTE-ACCUEIL SONT EN EFFET APRÈS 16H00 DU LUNDI AU VENDREDI OU À TOUT MOMENT LES SAMEDIS ET LES DIMANCHES.

âges 0-12: \$6.00
âges 13+: \$12.00

Restrictions relatives à l'âge pour l'établissement

- Les enfants de moins de 11 ans doivent être supervisés directement par un tuteur âgé d'au moins 17 ans.
- Les participants âgés de **13 à 17 ans** peuvent utiliser le salle de musculation et de cardio une fois qu'ils ont réussi le cours Introduction to Weight & Cardio.
- Les enfants de moins de 16 ans ne sont pas admis sans surveillance dans le sauna

Restrictions d'âge : Aquatiques

- Les enfants de moins de 6 ans doivent être accompagnés dans l'eau par un parent ou un tuteur légal.
- Les enfants de moins de 10 ans doivent être supervisés par une personne de 16 ans ou plus dans l'aire de la piscine.
- Les enfants de moins de 16 ans ne sont pas admis **sans surveillance** dans le sauna. (Le gardien doit être dans le sauna)



HORAIRE D'OUVERTURE DE L'ÉTABLISSMENT

Renseignements généraux

Jour de semaine	Militaire	Anciens combattants/ Équipe de la Défense	Membres civils	Membres du publique
Lundi-Vendredi	06h00-21h00	09h00-21h00	09h00-12h00 14h00-21h00	16h00-21h00
Samedi et Dimanche	08h00-18h00	08h00-18h00	08h00-18h00	08h00-18h00

FERMETURES /HEURES RÉDUITES:

La veille de Noël - Le 24 déc: **07h00-16h00**

Noël - Le 25 déc: **Fermé**

Le lendemain de Noël - Le 26 déc: **Fermé**

La veille du Nouvel An - Le 31 déc: **07h00-16h00**

Le Jour de l'An - Le 01 jan: **Fermé**

TEMPS RESTREINTS POUR LES MILITAIRES

06h00-09h00, militaires et conjoints seulement.

Nous demandons aux membres d'attendre dans le hall d'entrée jusqu'à 0900 heures.

12h00-14h00, les militaires, les anciens combattants, le personnel du MDN et leurs familles dans la **salle de musculation et de cardio seulement.**

À l'attention des invités sur une base militaire

Tous les membres et invités sont tenus de coopérer avec le personnel des PSP et le personnel militaire pendant les procédures d'urgence, les exercices et les scénarios réels.

HOLIDAY FACILITY HOURS



16-20 déc.	0700-2100HRS
21-22 déc.	0800-1600HRS
23 déc.	0700-2100HRS
24 déc.	0700-1600HRS
25-26 déc.	FERMÉ
27 déc	0700-2100HRS
28-29 déc	0800-1600HRS
30 déc	0700-2100HRS
31 déc	0700-1600HRS
1 jan	FERMÉ

HORAIRE DU GYMNASSE

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi et Dimanche
Militaires et Membres Gymnase ouvert	09h00-11h30 13h00-16h00	13h00-14h00	09h00-11h30 13h00-14h00	13h00-16h00	09h00-11h30 13h00-16h00	
PT militaire		14h00-16h00	14h00-16h00			
Sport militaire de la 22e Escadre	Sport militaire 18h00-20h45	Sport militaire 16h00-17h45	Sport militaire 16h00-18h00	Sport militaire 16h00-17h45		
Gymnase publique Pour tous	16h00-18h00			18h00-20h45 **D'autre programme peut effectuer ces heures.	16h00-20h45 *Soirée d'enfants peut affecter cet horaire	Samedi 08h00-17h45 Dimanche 08h00-17h45 **D'autre programme peut effectuer ces heures
Programme	Force et conditionnement 12h00-12h30	"HIIT" 12h00-12h30 Mur de roches 18h00-20h30	Soirée racquet 1800-2045	"HIIT" 12h00-12h30 Soirée récréation 18h00-20h00	Preparation FORCE 12h00-12h45 Soirée d'enfants 17h30-20h30	Samedi Reservation de group 13h00-15h00 Dimanche fête 13h00-15h00

L'utilisation du gymnase sera limitée de 12h00 à 12h45 du lundi au vendredi pour les cours de midi.

*Les horaires peuvent changer sans préavis, selon les exigences opérationnelles

Contactez la réception pour plus d'informations sur les horaires !

705-494-2011, poste 2610.

Étiquette des participants

- Remettre tout l'équipement usagé à la salle des machines ou à la réception
- Tous les membres doivent être conscients que le gymnase ouvert est une installation partagée pour tous les membres et les invités.
- Le temps du gymnase ouverte est accordé selon le principe du premier arrivé, mais aucun groupe n'est autorisé à utiliser le gymnase pendant de longues périodes.
- La musique jouée pendant le gymnase ouverte est à la discrétion du personnel de BFC. On s'attend à ce que les participants respectent l'installation partagée et on peut leur demander d'éteindre leur musique en tout temps.
- La musique avec un langage grossier ou inapproprié n'est pas permise
- Tout participant qui a besoin d'aide avec l'équipement doit se présenter à la réception.
- On s'attend à ce que les participants agissent conformément à l'affichage affiché dans le gymnase. Le défaut de le faire peut entraîner une suspension de l'installation pour la journée sans remboursement.
- Les chaussures et les chemises doivent être portées en tout temps dans le gymnase.
- La nourriture et les boissons ne sont pas permises sur le sol du gymnase sauf pour de l'eau.

FERMETURES / HEURES RÉDUITES:

La veille de Noël - Le 24 déc: **07h00-16h00**

Noël - Le 25 déc: **Fermé**

Le lendemain de Noël - Le 26 déc: **Fermé**

La veille du Nouvel An - Le 31 déc: **07h00-16h00**

Le Jour de l'An - Le 01 jan: **Fermé**



REMISE EN FORME

Description et détails des classes

L'inscription n'est pas requise pour nos cours de conditionnement physique et est ouverte à tous militaires et invités.

Classe

Force et conditionnement

Lundi 12h00-12h45

Travailler fort! Force et conditionnement est un cours de conditionnement physique pour tous les niveaux qui utilise les caractéristiques de la remise en forme fonctionnelle, des défis d'entraînement quotidiens et une vaste gamme de différents types d'équipement. Aucune expérience n'est nécessaire - venez si vous voulez une bonne séance d'entraînement et vous êtes sûr d'apprendre quelque chose de nouveau !

"HIIT"

Mardi et jeudi 12h00 - 12h30

Entraînement par intervalles à haute intensité. Vous n'avez pas beaucoup de temps, mais beaucoup d'objectifs ? Ce cours a pour but de vous donner une bonne séance d'entraînement en peu de temps. Pas de chichis, pas d'embrouilles !

Yoga

Mercredi 12h00-12h45

Apprenez à vous étirer, à vous renforcer et à développer votre résilience dans nos cours de yoga pour tous les niveaux. Nos cours sont de style Vinyasa, vous savez donc que vous aurez une EXCELLENT séance d'entraînement, mais nous incluons également la relaxation et beaucoup d'étirements doux afin que chacun obtienne un peu de ce qu'il veut de chaque cours. Les cours se remplissent rapidement et sont attribués selon le principe du premier arrivé, premier servi.

Preparation FORCE

Vendredi 12h00-12h45

Courir, soulever, porter, traîner. L'objectif est d'améliorer votre préparation opérationnelle tout en vous préparant à démolir votre prochaine évaluation FORCE. Les professionnels de la condition physique des PSP vous encadreront au cours de quatre séances d'entraînement rigoureuses visant à améliorer votre capacité physique à réussir l'évaluation FORCE.

Pour réserver un test FORCE, veuillez contacter le Département de conditionnement physique
705-494-2011 poste 2290

*D'autres jours peuvent être organisés si nécessaire.

Calendrier EP et FORCE - Unite militaire

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
EP Militaire	06h00-09h00	06h00-09h00 14h00-16h00	06h00-09h00 14h00-16h00	06h00-09h00	06h00-09h00
TEST DE FORCE		09h00-10h00		09h00-10h00	

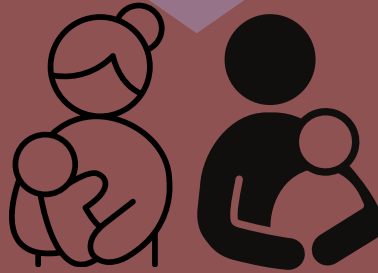
PROGRAMME PRÉNATAL ET POST-PARTUM (PNP3) DES PSP

PNP3 est un NOUVEAU programme de remise en forme et de bien-être adapté aux membres de la CAF pendant les étapes spécifiques de la vie que sont la grossesse, le congé maternel/parental et jusqu'à 18 mois après l'accouchement. Il vise à apporter des changements positifs et à améliorer les principaux résultats du programme, à réduire la vulnérabilité aux lésions musculo-squelettiques et à soutenir les membres de la CAF pendant les différentes étapes de la vie que sont la grossesse et le congé maternel/parental.

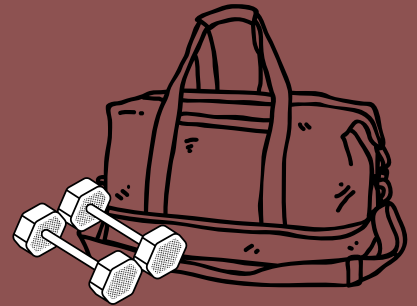
Les membres des FAC ont des besoins uniques tout au long de leur carrière, du recrutement à la retraite, ce qui nécessite une attention particulière. Le PNP3 fait partie du premier résultat clé des programmes ciblés spécialement conçus pour améliorer le bien-être et la condition physique des membres des CAF.



**Cours collectifs
de fitness**



**Emmenez votre
enfant avec vous !**



**Kit d'entraînement gratuit avec
du matériel pour rester actif à
la maison**

Rejoignez votre PNP3 local pour des formations individualisées et en groupe spécialement conçues pour les membres de la CAF en période prénatale et postnatale.

Contactez

Haley French au 705-494-2011, poste 2462

haley.french@forces.gc.ca

En savoir plus



<https://sbmfc.ca/conditionnement-physique-sports-et-loisirs/conditionnement-physique-militaire/mieux-etre-conditionnement-physique-femmes/programme-prenatal-et-post-partum-psp>



PROGRAMMES RÉCRÉATIFS

Jeunes

<p>Soirée d'enfants âge 6-13 ans</p>	<p>31 JANVIER - SUPER-HÉROS 28 FÉVRIER - FÊTE DE PYJAMA 28 MARS - LES SPORTS 17h30 à 20h30</p> <p>Rejoignez-nous pour une extravagance mensuelle de la jeunesse où les participants s'embarquent pour une nuit remplie de jeux, d'artisanat et d'activités à thème ! Des aventures spatiales aux affrontements entre super-héros, chaque mois apporte un thème nouveau et passionnant qui stimule la créativité et l'imagination. Ne manquez pas l'occasion pour votre enfant de se faire des amis et de créer des souvenirs inoubliables dans un environnement dynamique et engageant !</p>	<p>Militaires/anciens combattants : \$15.00 Personnel de la Défense/Associés: \$25.00 Non-membres : \$30.00</p>
<p>Mur d'escalade âge 6-12 ans</p>	<p>Les mardis de 18h00-19h30, à partir du 7 janvier</p> <p>Inscrivez-vous à l'une ou l'autre des séances de cinq semaines. Les participants auront l'occasion de gravir le mur et de travailler vers leurs objectifs hebdomadaires, de jouer à des jeux entre les ascensions et de travailler sur des mouvements fonctionnels qui favorisent l'essentiel de l'escalade. Les enfants apprendront les prises, les mouvements et les techniques d'escalade ainsi que de renforcer leurs capacités tout en se faisant de nouveaux amis.</p>	<p>S'inscrire à la session : Militaires/vétérans: \$70.00 Personnel de la défense/associés: \$100.00 Non-membres : \$120.00</p> <p>Par semaine Militaires/Anciens combattants : \$8.00 Personnel de la défense/associés : \$12.00 Non-membres : \$14.00</p> <p>Prix par classe</p>
<p>Soirée récréation âge 6-12 ans</p>	<p>Les jeudis de 18h00 à 19 h 30, à partir du 9 janvier</p> <p>Rejoignez-nous pour un programme passionnant conçu spécialement pour les enfants de 6 à 12 ans ! Chaque semaine, nous nous plongeons dans un tout nouveau thème rempli d'activités géniales, des arts créatifs aux défis sportifs en passant par les expériences scientifiques et bien plus encore.</p> <p>Le 9 janvier - NERF Le 16 janvier - bricolage Le 23 janvier - les jeux de Lego Le 30 janvier - les sports Le 6 février - soirée dansante</p> <p>Le 13 février - bricolage Le 20 février - sciences Le 27 février - course de relais Le 6 mars - balle au prisonnier Le 13 mars - à vous de choisir</p>	<p>Militaires/anciens combattants : \$8.00 Personnel de la Défense/Associés: \$12.00 Non-membres : \$14.00</p> <p>Prix par classe</p>

PROGRAMMES RÉCRÉATIFS



Adolescents et Adultes

Mur d'escalade adolescent/adulte âge 13+ ans	Mardi 19h30-20h30, à partir du 7 janvier Les participants disposeront d'une heure pour escalader les parois rocheuses et améliorer leurs compétences en escalade.	Militaires/anciens combattants : \$8.00 Personnel de la Défense/Associés: \$12.00 Non-membres : \$14.00 Prix par classe
Spin	Le mardi de 17h30 à 18h15 Faisons du vélo ensemble en écoutant de la bonne musique ! Un cours de 45 minutes dirigé par un instructeur où l'on va à son propre rythme et où l'on est à l'écoute de son corps. Tous les niveaux de forme physique sont les bienvenus.	Titulaire de l'adhésion : Gratuit Non-membre : \$12.00
Ligue de squash	Mercredi 16h00-20h45 et samedi 08h00-16h15 Contact : 22wingsquashleague@gmail.com Notre ligue mixte inclusive accueille tous les niveaux d'habileté. C'est une excellente occasion d'essayer un nouveau sport, de trouver un débouché compétitif et de rencontrer de nouvelles personnes. Les matchs de la ligue sont programmés tous les mercredis et samedis, avec la possibilité de jouer des matchs amicaux à tout moment.	L'adhésion est obligatoire pour participer
Soirée racquette	Le mercredi de 18 h à 20 h 45 Rejoignez-nous le mercredi soir pour jouer au pickleball ou au badminton. Tous les niveaux sont les bienvenus. C'est une excellente occasion d'essayer un nouveau sport et de rencontrer de nouvelles personnes.	Halte-Acceuil 12 ans et moins - \$6.00 13 ans et plus - \$12.00 Membre - gratuit



COURS DE RÉCRÉATION

<p>Intro au poids et au cardio âge 13 ans +</p>	<p>Veillez contacter la réception pour être ajouté à une liste d'attente.</p> <p>Ce cours est conçu pour décrire certaines habitudes d'entraînement positives, l'étiquette et l'instruction sur l'utilisation appropriée de l'équipement. L'instructeur guidera les clients dans leurs habitudes d'entraînement standard en leur donnant les connaissances nécessaires pour commencer à élaborer leurs propres séances d'entraînement. Ce cours est une exigence pour les 13-17 ans qui souhaitent utiliser la salle de musculation et de cardio.</p>	<p>Militaires/anciens combattants: \$27.00 Personnel de la Défense/Associés: \$30.00 Non-membres : \$35.00</p>
<p>Soyez Prudent!</p>	<p>Veillez contacter la réception pour être ajouté à une liste d'attente.</p> <p>Le programme Soyez prudent! enseigne des compétences applicables et adaptées à l'âge, tout en augmentant et en renforçant la capacité d'un jeune à améliorer sa propre sécurité.</p>	<p>Militaires/Anciens combattants : \$55.00 Personnel de la Défense/Associés : \$65.00 Non-membres : \$75.00</p>
<p>Cours de gardiennage âge 11 - 15 ans</p>	<p>Veillez contacter la réception pour être ajouté à une liste d'attente.</p> <p>Le cours de gardiennage de la Croix-Rouge est destiné aux jeunes de 11 à 15 ans. Il leur permet d'acquérir les compétences et les connaissances nécessaires pour s'occuper de nourrissons et de jeunes enfants en toute sécurité et de manière responsable. Ce programme complet couvre des sujets essentiels tels que les premiers secours, la préparation aux situations d'urgence, la gestion du comportement des enfants et les principes fondamentaux de la gestion d'une entreprise de gardiennage, ce qui permet aux jeunes gardiennage d'être bien équipés pour faire face à divers scénarios de garde.</p>	<p>Militaires/Anciens combattants : \$65.00 Personnel de la Défense/Associés : \$75.00 Non-membres : \$85.00</p>
<p>Premier Soins</p>	<p>Veillez contacter la réception pour être ajouté à une liste d'attente.</p> <p>Ce cours mixte en personne/virtuel enseignera aux participants comment se préparer et répondre au système EMS ; "Vérifier, Appeler, soins", urgences des voies respiratoires, urgences respiratoires et circulatoires, soins des plaies et plus encore.</p>	<p>Militaires/Anciens combattants : \$80.00 Personnel de la Défense/Associés: \$105.00 Non-membres : \$120.00</p>



PROGRAMMES RÉCRÉATIFS

PAQUETS DE FÊTE

Célébrez en style dans nos installations grâce à une gamme d'options de fête conçues pour ravir les invités de tout âges! Choisissez parmi nos forfaits de fête excitants comprenant l'accès à notre gymnase ultramoderne, des aventures palpitantes sur le mur d'escalade, des éclaboussures dans la piscine ou des batailles de NERF pleines d'action. Laissez-nous nous occuper du divertissement pendant que vous profitez d'une fête mémorable et sans tracas !

Les fêtes se déroulent le dimanche de 13h00 à 15h00 et comprennent un animateur pour aider à l'installation, au nettoyage et à l'animation et jusqu'à 15 enfants (frais de \$5.00 pour les enfants supplémentaires, jusqu'à 20).

Les participants sont invités à apporter des décorations pour la salle de fête désignée, ainsi qu'un gâteau, s'ils le souhaitent.

*Les bougies ne sont pas autorisées, mais les bougies sans flamme sont possibles.

OPTION #1 Fête de mur d'escalade	OPTION #2 Fête de gymnase (Theme de Nerf disponible)	OPTION #3 Fête de piscine
Militaires/anciens combattants: \$250.00 Personnel de la Défense/associés: \$280.00 Non-Membres: \$315.00	Militaires/anciens combattants: \$140.00 Personnel de la Défense/associés: \$175.00 Non-Membres: \$205.00 *\$75.00 additionnel pour theme de Nerf	Militaires/anciens combattants: \$140.00 Personnel de la Défense/associés: \$175.00 Non-Membres: \$205.00
1 hr au mur d'escalade 1 hr dans la salle privée	1 hr dans le gymnase 1 hr dans la salle privée	1 hr dans la salle privée 1 hr dans la piscine

Le paiement complet est exigé pour la réservation et les réservations seront prises en compte avec un préavis d'au moins 2 semaines avant la date de la fête souhaitée.

Pour réserver votre événement, contactez-nous aujourd'hui :
emily.silver@forces.gc.ca
705-494-2011 2617

PROGRAMMES RÉCRÉATIFS

Réservation de groupes

Si vous souhaitez utiliser le mur d'escalade, organiser une bataille de NERF ou simplement bénéficier de l'exclusivité de notre gymnase pendant 2 heures, ce programme est fait pour vous. Choisissez un créneau horaire de réservation de groupe et l'un de nos employés vous aidera à répondre aux besoins de votre groupe dans notre gymnase en vous proposant une gamme d'activités/sports et d'équipements possibles.

Les réservations de groupe ont lieu le samedi de 13h00 à 15h00 et les dates sont disponibles avec un préavis minimum de 2 semaines avant la date de réservation.

Toute demande de réservation de groupe en dehors des jours et heures prédéterminés peut être adressée à Emily Silver, Superviseur de la communauté et des loisirs :

emily.silver@forces.gc.ca

705-494-2011, poste 2617

Option mur d'escalade

*Pendant que les participants escaladent le mur, les autres participants peuvent profiter d'une autre activité sur l'autre moitié du gymnase.

1-10 participants (1 personnel fourni)

Militaires/vétérans : \$250.00

Personnel de la Défense/Membres: \$280.00

Non-membres : \$315.00

11-20 participants (2 personnes fournies)

Militaires/vétérans : \$300.00

Personnel de la Défense/Membres: \$350.00

Non-membres : \$400.00

21-30 participants (3 personnes fournies)

Militaires/vétérans : \$350.00

Personnel de la Défense/Membres: \$450.00

Non-membres : \$450.00

***Les demandes pour plus de 30 participants peuvent être arrangées par la superviseure de la communauté et des loisirs : emily.silver@forces.gc.ca**

Option activité gymnase

(option Nerf disponible)

1 - 30 participants

Militaires/anciens combattants : \$140.00

Personnel de la Défense/Membres: \$175.00

Non membres : \$205.00

***\$75.00 supplémentaire pour l'option Nerf**

***Les demandes pour plus de 30 participants peuvent être arrangées par la superviseure de la communauté/des loisirs : emily.silver@forces.gc.ca**

Horaire de la piscine

Fermature de la piscine

La piscine sera fermée
du 6 au 19 janvier 2025

Activité	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi et dimanche
<i>Natation en longeuze Militaire</i>		07h00-08h00		07h00-08h00		
<i>AquaForme</i>	09h30-10h30 10h30-11h30		09h30-10h30 10h30-11h30		09h30-10h30 10h30-11h30	
<i>Natation en longeur</i>	11h30-13h00 19h30-20h30	11h30-13h00	11h30-13h00 19h30-20h30	11h30-13h00	11h30-13h00	12h30-13h30
<i>Leçons de natation</i>	16h00-20h00	16h30-19h30	16h30-18h30	16h30-19h30		09h00-12h00
<i>Natation publique</i>	18h30-19h30		18h30-19h30			13h45-15h00

AQUAFORME

Lundis, mercredis et vendredis
le 20 janvier - 21 mars 2025 (27 sessions)
09h30-10h30 et 10h30-11h30

Que vous soyez débutant ou que vous cherchiez à varier votre programme d'exercices, nous avons un cours pour vous. Mettez au défi votre système cardiovasculaire, tonifiez vos muscles et améliorez votre condition physique générale dans le cadre d'un entraînement aérobique dans l'eau.

Militaires: Gratuit
Anciens combattants: \$100.00
Personnel de la Défense/membre/personne agé: \$125.00
Non-membres: \$150.00

Veillez noter qu'un halte-accueil de \$12.00 peut être acheté pour assister à ce cours.

AQUATIQUE

Activité	Dates et description du cours Cours du lundi au vendredi	Frais
Leçon de natation 0-6 ans	*Voir l'horaire sur page 21 Pour que chaque enfant s'amuse, joue, apprenne à nager et à se protéger dans l'eau, sur l'eau et autour de l'eau. Créer un environnement stimulant et positif qui favorise l'apprentissage. Renforcer l'importance du jeu en tant qu'outil d'apprentissage pour ce groupe d'âge. Les jeunes nageurs apprennent à nager en s'amusant et en jouant. Crevette, méduse, hippocampe, alligator, barracuda, poisson-clown, roussette, anguille.	Militaires/Anciens combattants: \$60.00 Personnel de la Défense/membre: \$70.00 Non-membres: \$85.00
Leçon de natation 6 ans +	*Voir l'horaire sur page 21 Pour que chaque enfant s'amuse, joue, apprenne à nager et à se protéger dans l'eau, sur l'eau et autour de l'eau. Créer un environnement stimulant et positif qui favorise l'apprentissage. Renforcer l'importance du jeu comme outil d'apprentissage pour ce groupe d'âge. Conçu pour développer des nageurs forts, en bonne forme physique et dotés d'une excellente technique. Nageurs 1, 2, 3, 4, 5 et 6. Remarque: les cours pour les nageurs 3 et plus durent 45 minutes.	Nageur 1 et 2 Militaires/anciens combattants: \$60.00 Personnel de défense/membre: \$70.00 Non-membres: \$85.00 Nageurs 3, 4, 5 et 6 Militaires/Anciens combattants: \$65.00 Personnel de défense/membre: \$75.00 Non-membres: \$90.00
Leçon de natation privée	Sous réserve de disponibilité veuillez vous renseigner sur notre liste d'attente	Militaires/anciens combattants: \$150.00 Personnel de défense/membre: \$180.00 Non-membres: \$200.00
Étoile Bronze	Les lundis du 20 jan au 17 mars 16h30-17h30 Ils apprendront la réanimation cardio-pulmonaire et développeront des compétences en matière de sauvetage.	Militaires/Anciens combattants: \$70.00 Personnel de la Défense/membre: \$80.00 Non-membres: \$95.00

Contacte du département aquatique:

Penny Lecour

Programmeur aquatique

705-494-2011 poste 2611 | Penny.Lecour@forces.gc.ca

AQUATIQUE



Activité	Dates et description du cours Cours du lundi au vendredi	Frais
Medallion bronze Doit avoir 13 ans	Les lundis, du 20 jan - 24 mars 16h30-19h30 hrs Les participants peuvent développer une compréhension des principes de sauvetage incarnés dans les 4 composantes de la formation en sauvetage aquatique - jugement, connaissances, compétences et aptitude. Les sauveteurs apprennent le remorquage et le portage, ainsi que les méthodes de défense et de libération, en vue de se préparer à des sauvetages difficiles à risque élevé, impliquant des victimes conscientes et inconscientes de divers types. Les sauveteurs développent l'efficacité de la nage et l'endurance lors d'une épreuve de natation chronométrée de 400 mètres.	Militaires/Anciens combattants: \$80.00 Personnel de la Défense/membre: \$105.00 Non-membres: \$135.00 Manuel: \$55.00
Croix de bronze Doit avoir un le cours de médaillon bronze	Les lundis, du 20 jan - 24 mars 16h30-19h30 Pour les sauveteurs qui veulent relever le défi d'une formation plus avancée, y compris une introduction à la supervision sécuritaire dans les installations aquatiques. La Croix de bronze est un prérequis pour tous les programmes de formation avancée, y compris la certification de sauveteur national et de moniteur. Comprend une épreuve chronométrée de 400 mètres de natation.	Militaires/anciens combattants: \$100.00 Personnel de la défense/membres: \$130.00 Non-membres: \$160.00 Utilisez le manuel du médaillon bronze
Instructeur de natation Doit avoir 15 ans et avoir la Croix de bronze	Ils acquerront des méthodes d'enseignement éprouvées, évalueront les compétences et une variété de drills de développement de nage et de techniques de correction.	Militaires/anciens combattants: \$150.00 Membres \$170.00 Non-membres: \$195.00 Manuel: \$70.00
Sauveteur national - piscine Doit être âgé de 15 ans et plus Croix de bronze et premiers soins standard avec CPR-C	Du 13 jan au 24 mars 16h00 - 20h00 Le NLS est conçu pour développer une compréhension des principes et des compétences des sauveteurs, un bon jugement et une attitude responsable à l'égard du rôle de sauveteur. Tous les participants sont priés d'apporter un stylo/crayon, du papier, le manuel Alert, un maillot de bain et une serviette.	Militaires/anciens combattants: \$150.00 Personnel de la Défense/membre: \$170.00 Non-membres: \$195.00 Manuel : \$55.00
Sauveteur national - piscine Re-certification Doit avoir une piscine NLS	Le lundi 24 mars 2025 16h00-20h00 Pour les évaluations en situation Les compétences de base seront évaluées séparément à une date convenue, avant la date de recertification.	Militaires/anciens combattants: \$85.00 Membres: \$85.00 Non-membres: \$85.00

Contact du département aquatique:

Penny Lecour

Programmeur aquatique

705-494-2011 poste 2611 | Penny.Lecour@forces.gc.ca

AQUATIQUES

LES ÉTAPES DU NIVEAU DE NATATION ET LES COMPÉTENCES REQUISES POUR PASSER

Crevette

- Confortable avec de l'eau sur le visage
- Flotteur avant - menton rentré **A**
- Flotteur arrière - oreilles vers l'intérieur **A**
- Flotteurs détendus **V**
- Quelques mouvements de bras (aides)
- Coup de pied sur le devant et sur le dos **A**

Méduse

- Entrée en position assise et retour au bord de l'eau **A V**
- Faire des bulles sur et sous l'eau
- Visage complètement immergé
- Tenter de récupérer des objets sous la surface avec les mains
- Flotteur avant - face à l'eau **A**
- Flotter sur le dos **A**
- Donner des coups de pied sur le ventre et sur le dos **A**

Hippocampe

- Sauter dans l'eau et revenir au bord **A**
- Sauter dans l'eau et flotter **V**
- Entrée en position assise, le visage entièrement immergé **A**
- Retenir sa respiration sous l'eau
- Tenter de récupérer un objet sous l'eau avec les mains et le visage immergés
- L'étoile de mer flotte à l'avant et à l'arrière **A**
- Crayon flottant à l'avant et à l'arrière **A**
- Coup de pied sur l'avant et l'arrière

Alligator

- Sauter dans l'eau jusqu'à la poitrine **A**
- Visage entièrement immergé
- Expiration contrôlée sous l'eau
- Flottement détendu avant et arrière (3 sec) **A**
- Glisser de manière fluide vers l'avant et l'arrière (3m) **A**
- Nager - en avant, en arrière, sur le côté **V**

Barracuda

- Sauter dans l'eau jusqu'à la poitrine et revenir sur le côté **V**
- Corps entier immergé
- Expiration contrôlée sous l'eau x3 avec tout le corps sous l'eau
- Flottement détendu avant et arrière (3sec) **V**
- Glissades aérodynamiques avant et arrière (3m) **V**
- Roulements latéraux avant-arrière et arrière-avant **V**
- Battement de jambes sur le dos avec aide

Poisson-clown

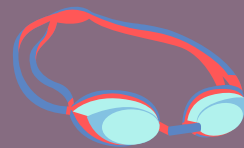
- Sauter en eau profonde et revenir sur le côté
- Entrée latérale **V**
- Retenir sa respiration sous l'eau pendant 3 secondes avec tout le corps immergé
- Expiration contrôlée sous l'eau 5 fois avec tout le corps immergé
- Avec les mains et le visage dans l'eau, récupérer un objet au fond de l'eau (jusqu'à la taille)
- Flotter sur le dos, rouler vers l'avant et nager sur 3 m
- 5s flottaisons avant et arrière
- 3m Glissades aérodynamiques, avant et arrière
- Roulades latérales, avant-arrière et arrière-avant
- Battement de jambes sur le dos et sur l'avant (5 m chacun)

Poisson-chien

- Sauter en eau profonde et revenir sur le côté
- Entrée latérale
- Marcher dans l'eau pendant 10 secondes **V**
- Ouvrir les yeux sous l'eau
- Avec les mains et le visage sous l'eau, récupérer un objet au fond de l'eau (jusqu'à la poitrine)
- Eau profonde : entrée latérale, marcher (15s), nager/battre (5m) **V**
- Glisser sur le côté (3m)
- Crawl avant (5m) **V**
- Battement de jambes : avant (7m), arrière (7m), latéral (5m)

Anguille

- Entrée en roulis avant **V**
- Marcher sur l'eau (10s)
- S'immerger et retenir sa respiration (5s)
- Avec les mains et les pieds hors du fond, récupérer l'objet au fond de l'eau (profondeur de la poitrine).
- Eau profonde : Entrée latérale, marcher (20s), nager/battre (10m)
- Coup de pied fouetté vertical avec aide (20s) **V**
- Crawl avant (5m)
- Dos crawlé (5m)



Nageur 1

- Sauter dans la profondeur de la poitrine
- Sauter dans l'eau profonde **V**
- Marcher sur l'eau (30s) **V**
- Retenir sa respiration sous l'eau, corps entier immergé (5s)
- Expiration contrôlée sous l'eau x5 avec tout le corps immergé
- Ouvrir les yeux sous l'eau
- Flotter sur l'avant et l'arrière (5s)
- Glissements : latéraux, avant et arrière (3m chacun) **V**
- Crawl avant (5m)
- Roulades latérales avant-arrière, arrière-avant
- Battement de jambes sur le dos et l'avant (5m chacun)

Nageur 2

- Sauter dans l'eau profonde et revenir
- Entrée latérale (PFD)
- Eau courante (15 s)
- Avec les mains et le visage dans l'eau, récupérer l'objet au fond (jusqu'à la poitrine) **V**
- Sauter dans l'eau profonde, marcher sur l'eau (30 s), nager/botter (15 m) **V**
- Coup de fouet vertical avec aide (30s)
- Battement de jambes sur le dos et le côté (10m chacun)
- Crawl avant et crawl arrière (10m chacun)

Nageur 3

- Plongée à genoux
- Entrée au rouleau avant
- Eau courante (30 s)
- Équilibre des mains - peu profond
- Saut périlleux avant dans l'eau
- Sauter en eau profonde - marcher sur l'eau (30 s), nager/botter (25 m)
- Coup de pied sur le dos (10m)
- Battement de jambes sur le dos (5); sens inverse et battement de jambes sur le devant (5m)
- Battement de jambes à l'avant (5 m); sens inverse et battement de jambes à l'arrière (5 m)
- Crawl avant et crawl arrière (15m chacun)

Nageur 4

- Plongée debout
- Eau courante (1 min)
- Nager sous l'eau (5 m)
- Rouler l'entrée dans l'eau profonde - bande de roulement (1 min), nager (50m)
- Coup de fouet sur le devant (15m)
- Exercice des bras avec respiration correcte (15 m)
- Crawl avant et crawl arrière (25m chacun)

Nageur 5

- Plongée peu profonde
- Boulet de canon
- Sauter dans l'eau profonde et marcher (2 min)
- Battement de jambes stationnaire (30 sec)
- Saut périlleux
- Rouler l'entrée dans l'eau profonde - bande de roulement (90 sec), nager (75m)
- Brasse (25 m)
- Crawl avant et crawl arrière (50m chacun)
- Crawl tête haute (10m)

Nageur 6

- Entrée de foulée
- Saut compact
- Pieds verticaux seulement (45 sec)
- Nager sous l'eau (10m) pour récupérer l'objet
- Coup de pied sur le dos (15m)
- Coup de pied aux ciseaux (15 m)
- Brasse (50 m)
- Crawl avant et crawl arrière (100m chacun)
- Nage tête haute (25 m)

A Assisté

V Avec utilisation d'un VFI

Vous ne savez pas à quel niveau inscrire votre enfant ?

Réservez une évaluation de natation MAINTENANT !

705-494-2011, poste 2611



AQUATIQUES



Horaire pour les leçons de natation

*à partir du 21 janvier

Niveau de Natation	Mardi le 21 jan - 18 mars	Mercredi Le 22 jan - 19 mars	Jeudi Le 23 jan - 20 mars	Samedi Le 25 jan - 22 mars	Dimanche Le 26 jan - 23 mars
Parent et enfants			16h30-17h00	09h00-09h30	
Crevette	16h30 - 17h00	17h00 - 17h30	17h30-17h30	09h00-09h30	09h00-09h30
Méduse	17h00 - 17h30	17h30 - 18h00	17h00-17h30	09h30-10h00	09h30-10h00
Cheval de Mer	17h30 - 18h00	16h30-17h00	17h30-18h00	10h00-10h30	10h00-10h30
Alligator	16h30-17h00	16h30-17h00	18h00-18h30	10h30-11h00	10h30-11h00
Barracuda	17h00-17h30	18h00-18h30	17h30-18h00	09h30-10h00	10h00-10h30
Poisson-clown	17h30-18h00	18h00-18h30	17h00-17h30	10h00-10h30	10h30-11h00
Poisson-Chien	17h30-18h00	17h30-18h00	16h30-17h00	09h00-09h30	
Anguille	17h30-18h00	17h30-18h00	16h30-17h00	09h00-09h30	
Nageur 1	16h30-17h00	17h00-17h30	16h30-17h00	09h30-10h00	09h30-10h00
Nageur 2	17h00-17h30	18h00-18h30	17h00-17h30	10h00-10h30	09h00-09h30
Nageur 3	17h15-18h00	16h30-17h15	16h30-17h15	09h00-09h45	11h00-11h45
Nageur 4	16h30-17h15	17h15-18h00	17h15-18h00	09h45-10h30	11h00-11h45
Nageur 5	18h00-18h45		18h00-18h45	10h30-11h15	
Nageur 6	18h45-19h30		18h00-18h45	11h15-12h00	
Nageur 7			18h45-19h30		
Nageur 8			18h45-19h30		
Lecons Privée					

LES COURS DE NATATION NE SONT PAS
REMBOURSABLES.

TOUTES LES LEÇONS ET LES HORAIRES SONT
SUSCEPTIBLES D'ÊTRE MODIFIÉS EN FONCTION DU NOMBRE
D'INSCRIPTIONS ET DES DISPONIBILITÉS.

ÉQUIPEMENT SPORTIF

Disponible pour les membres actifs des FAC et de l'USAF
et membres de l'Équipe de la Défense

Équipement

Vélos de montagne**
Fat Bike**
Raquettes de neige

**LE CASQUE EST INCLUS.

REMARQUE: NOTRE PERSONNEL NE PEUT PAS
AIDER À PLACER L'ÉQUIPEMENT DANS OU SUR LES
VÉHICULES OU À LE SÉCURISER POUR LE
TRANSPORT.

LES QUANTITÉS D'ÉQUIPEMENT DISPONIBLES
PEUVENT ÊTRE LIMITÉES.

Télé: 705-494-2011 Poste 2290 ou 2610

Heures d'ouverture du magasin de sport

Lundi, Mercredi et Vendredi
10h30-12h00

**Veillez contacter Erika Lewis au poste
2242 avant de venir ou pour toute autre
question relative à l'équipement sportif.**

Autres heures de rendez-vous disponibles sur demande.



SPORTS D'INTERSECTION

HOCKEY INTERSECTION

Militaires actifs et membres du MDN

Rendez-vous sur la glace ! Les participants s'affrontent sur la glace pour la suprématie du hockey à l'arène PETE PALANGIO. Tous les niveaux sont les bienvenus. L'équipement est disponible dans les magasins de sport pour ceux qui en ont besoin.

(Remarque : les patins, les casques et les bâtons ne sont pas disponibles).
L'inscription est obligatoire.



Pickleball à la carte

les mercredis 12h00-12h45
Du 8 janvier au 26 mars 2025

L'inscription n'est pas nécessaire ;
Ouvert aux militaires actifs et aux membres



LES FEMMES DANS LES SPORTS DE LA 22E ESCADRE



Initiative de la 22e Escadre en faveur des femmes dans les sports

Cette initiative vise à promouvoir le leadership des femmes, à combler le déficit d'investissement dans le sport féminin au sein des FAC et à promouvoir la participation des femmes sur un pied d'égalité.

CE PROGRAMME PORTE SUR:

- Réimaginer la façon dont les femmes des FAC accèdent aux sports.
- Retenir les femmes des FAC dans les sports.
- Faciliter aux femmes des FAC l'accès, le soutien ou le financement dont elles ont besoin pour participer pleinement au sport et à l'activité physique.
- Réduire les obstacles à la participation

LES OBJECTIFS SONT LES SUIVANTS:

Optimiser la santé et le bien-être social, mental et physique des femmes des FAC et le développement de leurs compétences militaires de base.

Concevoir des programmes holistiques pour répondre à leurs besoins psychosociaux et physiques afin d'accroître leur participation et leur maintien dans le sport et l'activité physique.

LES ÉVÉNEMENTS DE FEMMES DANS LE SPORTS DE LA 22E ESCADRE:

DYNAMOPHILIE

1 novembre 2024 - 09h00 à 10h30 - Centre de Conditionnement Physique JJP
Legault

HOCKEY

(avec personnel de l'équipe de hockey féminin de l'université de Nippissing)
29 novembre 2024 - 08h15 à 10h05 - l'Aréna Pete Palangio—KELLY

PICKLEBALL

13 décembre 2024 - 09h00 à 10h30 - Centre de Conditionnement Physique JJP
Legault

VOLLEYBALL

31 janvier 2025 - 09h00 à 10h30 - Centre de Conditionnement Physique JJP
Legault

HOCKEY

28 février 2025 - 08h15 à 10h05 - l'Aréna Pete Palangio—KELLY

BALLE-MOLLE

28 mars 2025 - 09h00 à 10h30 - Lieu à déterminer.



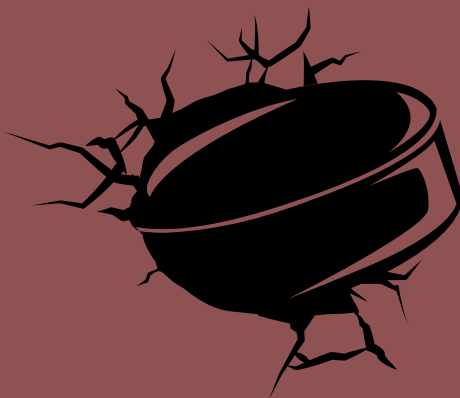
PROGRAMMES DE SPORTS

Événements sportifs de la 22e Escadre - 2024/25

INTÉRESSÉ À PARTICIPER AU PROGRAMME DE SPORTS DES FAC ET À REPRÉSENTER LA 22E ESCADRE LORS DES CHAMPIONNATS SPORTIFS RÉGIONAUX DE L'ONTARIO DES FORCES ARMÉES CANADIENNES ?

CHAMPIONNATS ET TOURNOIS À VENIR DANS LA RÉGION DE L'ONTARIO

Sport	Date du championnat	Lieux des championnats	Dates des pratiques	Contact de l'équipe de la 22e escadre
Hockey masculin	Le 27-30 janvier 2025	Garnison Petawawa	À déterminer	Sgt Tyler Jansen tyler.jansen@forces.gc.ca Marc Desroches Marc.Desroches@forces.gc.ca
Hockey féminin	le 23-26 janvier 2025	CFB Borden	À déterminer	Marc Desroches Marc.Desroches@forces.gc.ca
Hockey des anciens	Le 03-08 février 2025	8 Wing Trenton	À déterminer	Adj Darren Guitard darren.guitard@forces.gc.ca Marc Desroches marc.desroches@forces.gc.ca
Curling	le 18-21 février 2025	Meaford	À déterminer	Sgt Chris Chartrand Christopher.chartrand@forces.gc.ca Marc Desroches marc.desroches@forces.gc.ca



TOUTES LES DATES CI-DESSUS SONT SUSCEPTIBLES D'ÊTRE MODIFIÉES.



PROGRAMMES DE SPORTS

Événements sportifs de la 22e Escadre - 2024/25

INTÉRESSÉ À PARTICIPER AU PROGRAMME DE SPORTS DES FAC ET À REPRÉSENTER LA 22E ESCADRE LORS DES CHAMPIONNATS SPORTIFS RÉGIONAUX DE L'ONTARIO DES FORCES ARMÉES CANADIENNES ?

CHAMPIONNATS ET TOURNOIS À VENIR DANS LA RÉGION DE L'ONTARIO

Sport	Date du championnat	Lieux des championnats	Dates des pratiques	Contact de l'équipe de la 22e escadre
Volleyball masculin	le 18-21 février 2025	CFB Kingston	Les Lundis 18h00-20h45 Les mercredis 16h00-17h45 Centre de conditionnement physique JJP Legault	Cplc Brandon McNeil Brandon.Mcneil@forces.gc.ca Capt Jordan Heather Jordan.Heather@forces.gc.ca Marc Desroches Marc.Desroches@forces.gc.ca
Volleyball féminin	le 18-21 février 2025	CFB Kingston	Les Lundis 18h00-20h45 Les mercredis 16h00-17h45 Centre de conditionnement physique JJP Legault	Cpl Julianna Bullfrog-Wabanonik julianna.bullfrog-wabanonik@forces.gc.ca Capt Gabrielle Cardin gabrielle.cardin@forces.gc.ca Marc Desroches marc.desroches@forces.gc.ca
Basketball	Le 24-28 février 2025	Garnison Petawawa	Les mardis 18h00-20h45 Les jeudis 16h00-17h45 Centre de conditionnement physique JJP Legault	Cplc Garrett Thompson garrett.thompson@forces.gc.ca Marc Desroches Marc.Desroches@forces.gc.ca

TOUTES LES DATES CI-DESSUS SONT
SUSCEPTIBLES D'ÊTRE MODIFIÉES.



PROMOTION DE LA SANTÉ

STRENGTHENING THE **ÉNERGISER LES FORCES**

Le personnel de la **promotion de la santé des PSP** envisage une FAC saine, équitable, diversifiée et prête à fonctionner, où tous les membres peuvent s'épanouir. Nous concrétisons cette vision en travaillant en collaboration avec la communauté des FAC et d'autres parties prenantes pour agir sur les déterminants de la santé.

Nous donnons à l'organisation, à ses communautés et aux individus qui la composent les moyens de s'attaquer aux obstacles à la santé et au bien-être. Nous entreprenons des changements politiques, structurels et environnementaux pour soutenir une culture saine.

Nos services sont fondés sur des données probantes et s'appuient sur un contenu et des pratiques exemplaires élaborés par des experts en la matière des Services de santé des Forces canadiennes et du Centre de ressources et de soutien en matière d'inconduite sexuelle.

Les cours de promotion de la santé sont offerts à tous les membres des FAC. Lorsque l'espace et les ressources le permettent, ou lorsque cela est nécessaire pour soutenir la santé d'un membre des FAC, des invitations à participer à certains aspects du programme peuvent être adressées à la famille immédiate des membres des FAC et à d'autres membres de l'Équipe de la Défense.

Activités de promotion de la santé

Les activités de promotion de la santé comprennent, mais ne sont pas limitées à :

- la sensibilisation et la prévention des dépendances, y compris l'alcool, les autres drogues, les jeux d'argent et le tabac ;
- la prévention des blessures et la promotion d'une vie active
- le bien-être nutritionnel, y compris l'alimentation saine, la nutrition de performance et la gestion du poids ;
- le bien-être social, y compris la gestion du stress, la gestion de la colère, la sensibilisation et la prévention de la violence familiale, les relations saines, la santé mentale et la sensibilisation au suicide; et
- la promotion de modes de vie saines.

PROMOTION DE LA SANTÉ



STRENGTHENING THE
ÉNERGISER LES **FORCES**

Promotion de la santé



Lucas DeMarco

Gérant

Promotion de la santé

(705) 494-2011 poste # 2350



Trevor Monahan

Adjoint administratif

Promotion de la santé

(705) 494-2011 poste # 2612

Nous sommes situés à l'intérieur du Centre de conditionnement physique et de bien-être Cplc J.J.P. Legault
Salle 107 (en face des courts de squash) ou
Chambre 235 (à côté du gymnase).



COMMUNAUTÉ DE LA 22E ESCADRE

Clubs récréatifs

Club Récréatif	Détails du Club	Contact
Club automobile	<p>1 octobre - 31 mai mardi, mercredi et jeudi : 18 h à 22 h Samedi : de 9 h à 17 h Dimanche de 10 h à 14 h</p> <p>*Sous réserve de la disponibilité des délégués syndicaux bénévoles, appelez à l'avance.</p> <p>Un garage libre-service entièrement équipé qui fournit les outils et les installations pour nettoyer, entretenir, moderniser et réparer les véhicules de tous types.</p>	<p>Président: Sgt John Richard</p> <p>Vice-Président: Cplc Troy Lebel</p> <p>renseignements : 22wgautoclub@gmail.com</p>
Club chalet	<p>Adhésions du 1 avril au 31 mars de l'année suivante</p> <p>À seulement 45 minutes de North Bay Régulier (militaire) hors saison - \$95.00/nuite Hors saison ordinaire (MDN) - \$113.00/nuite *Minimum de deux nuits</p> <p>Temps de préférence de la Force régulière (militaire) - 665.00\$ Temps de préférence membre ordinaire (MDN) - 791.00 \$ *Minimum de 7 nuits</p>	<p>Président: Maj Robert Christie Robert.Christie2@forces.gc.ca</p> <p>Réservations et demandes de renseignements : 22FitWellCenter@forces.gc.ca</p>
Ciné-club	<p>Dimanches - 13 h au théâtre de la 22e Escadre Entrée libre Maïs soufflé - \$3.00/\$4.00 Boissons : \$1.25</p> <p>Le Cine-club est toujours à la recherche de bénévoles pour l'aider dans ses activités. Pour plus d'informations, veuillez contacter Capt Dargus.</p>	<p>Président : Capt Jonathan Dargus Jonathan.Dargus@forces.gc.ca</p>
Club de tir	<p>Frais d'adhésion annuels Régulière (militaire) - \$25.00 Ordinaire (MDN) - \$30.00 Associés (civils) - \$35.00</p>	<p>Président: Cplc Johnathon Thrasher Johnathon.Thrasher@forces.gc.ca</p> <p>Vice-président: M. Ken Bovair Ken.Bovair@forces.gc.ca</p>

Vous souhaitez faire du bénévolat dans l'un de nos clubs?

Contactez :

22FitWellCenter@forces.gc.ca



COMMUNAUTÉ DE LA 22E ESCADRE

Clubs récréatifs

Club Récréatif	Détail du Club	Contact
Balle-molle Silver Foxes	Les Silver Fox sont un club de balle rapide de 22 Escadre qui est toujours à la recherche de joueurs pour rejoindre l'équipe. Le recrutement pour le printemps et l'été commence habituellement à la fin d'hiver, mais nous cherchons toujours à recruter des participants intéressés.	Président : Adj Darren Guitard Darren.Guitard@forces.gc.ca
Club des sports aquatiques et des loisirs	Frais généraux : Régulière (militaire) - \$20.00 (saison complète) - \$10.00 (demi-saison) Ordinaire (MDN) - \$30.00 (saison complète) Associés (civils) - \$40.00 (saison complète) Frais de bordereau de bateau Régulière (militaire) - \$400.00 (saison complète) - \$200.00 (demi-saison) Ordinaire (MDN) - \$500.00 (saison complète) Associés (civils) - \$700.00 (saison complète)	Président: Adj Scott McNicol Scott.McNicol@forces.gc.ca Secrétaire: Cpl Juliane Rail Juliane.rail@forces.gc.ca
Club de loisirs en bois	Frais d'adhésion (12 mois) Régulière (militaire) - \$100.00 Associés (civils) - \$145.00 Frais d'adhésion (6 mois) Régulière (militaire) - \$50.00 Associés (civils) - \$75.00 *Tous les membres doivent suivre le programme d'orientation en matière de sécurité pour que leur nom soit ajouté à la liste d'accès aux clés.	Président: Capt Mark Emmerson Mark.emmerson@forces.gc.ca Vice-Président: Mr. Gary Toms



Visitez notre site web SBMFC pour plus
d'informations sur les clubs
[https://sbmfc.ca/conditionnement-physique-
sports-et-loisirs/clubs/clubs-locaux](https://sbmfc.ca/conditionnement-physique-sports-et-loisirs/clubs/clubs-locaux)

Vous souhaitez faire du bénévolat dans l'un de nos clubs?

Contactez : 22FitWellCenter@forces.gc.ca



COMMUNAUTÉ DE LA 22E ESCADRE



Canadian Forces Museum
of Aerospace Defence

Musée de la défense aérospatiale
des Forces canadiennes



Family
Info Line
1-800-866-4546



NORTH BAY

**MFRC
CRFM**

DE NORTH BAY

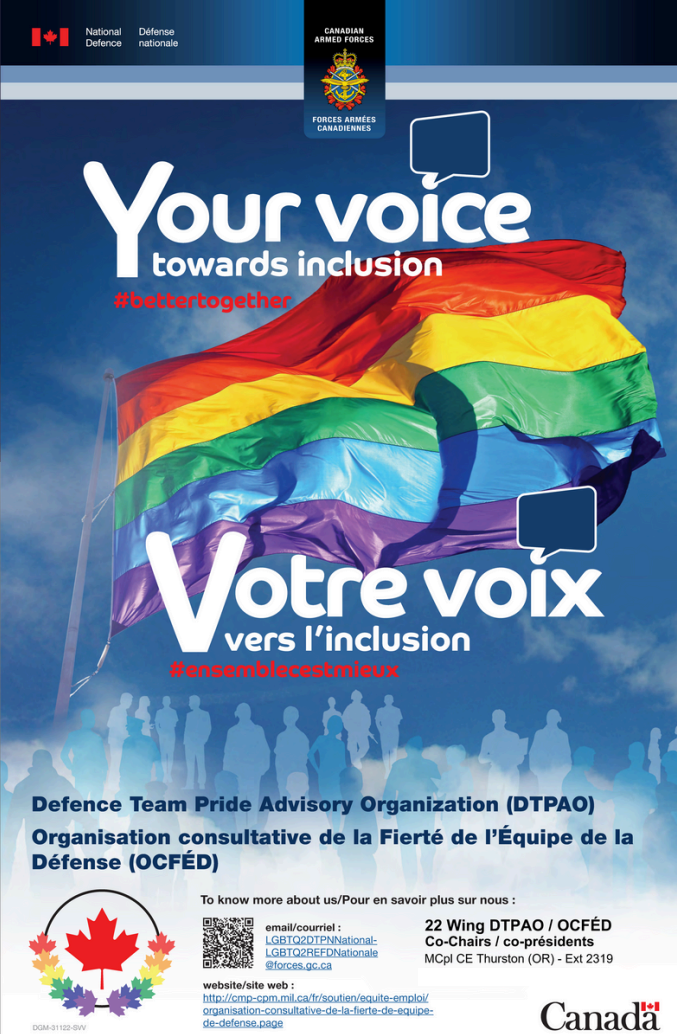


FINANCIÈRE

SISIP
FINANCIAL



CANEX



Your voice
towards inclusion
#bettertogether

Votre voix
vers l'inclusion
#ensembleestmieux

Defence Team Pride Advisory Organization (DTPAO)
Organisation consultative de la Fierté de l'Équipe de la Défense (OCFÉD)

To know more about us/Pour en savoir plus sur nous :

email/courriel :
LGBTQ2DTPNNational:
LGBTQ2BEFDNational:
@forces.gc.ca

22 Wing DTPAO / OCFÉD
Co-Chairs / co-présidents
MCP/ CE Thurston (OR) - Ext 2319

website/site web :
<http://cmp-som.mil.ca/fr/soutien/equite-emploi/organisation-consultative-de-la-fierté-de-l'équipe-de-défense.page>

Canada

CANADIAN
MILITARY

Wives Choirs
NORTH BAY

Chorales des Épouses
MILITAIRES
CANADIENNES

Membership is open to any wife, fiancée or female cohabitating partner of a currently serving military member and all serving female members. This includes any of these individuals whose military connection has ended within the past 2 years.



Practices are every Monday night in the base Chapel from 7 - 9pm



More information can be found at www.canadianmilitarywiveschoirs.com or by contacting Rosanna Matheson at canadianmwc.northbay@gmail.com