PSP PETAWAWA - LOISIRS COMMUNAUTAIRES

PROGRAMME DE FITNESS DE DÉCEMBRE 2026

EN VIGUEUR DU 7 DÉCEMBRE AU 20 DÉCEMBRE

lundi	mardi	mercredi	jeudi	vendredi
Yoga **RP** 09h30-10h30	**Pompage musculaire** **RP** 09h30-10h30	**Fitness en famille** **RP** 09h30-10h30	**Pompage musculaire** **RP** 09h30-10h30 **Pas de cours le 10 décembre**	**Yoga doux / Yin Yoga** **RP** 09h30-10h30
	Aquafit **Piscine DDH** 09h05 - 09h50		**Yoga de mobilité** **RP** 12h05-12h50	**Fitness avec poussette** **DDH** 09h30-10h30
Construire et brûler **AFC** 17h15-18h00 **Barre** **RP** 17h15-18h00	**Le HIIT, c'est parti!** **DDH** 17h15-18h00	**Total Strength** **AFC** 17 h 15 - 18 h 00	**Bootcamp** **AFC** 17h15-18h00	
		Zumba **RP** 18h15-19h00		

PROTOCOLES

1. **Minimum de 3 et maximum de 20 personnes par cours en présentiel. Premier arrivé, premier servi.**
2. **Les participants doivent présenter une carte valide du régime PSP ou payer les frais d'inscription de 15 $ et s'inscrire à chaque cours.**
3. **Les participants doivent apporter leur propre tapis de yoga/pilates.**

Cours de musculation pour adolescents – 17 janvier 2027
Séance d'initiation à la salle de musculation et de cardio pour adultes – 24 janvier 2027

Les cours reprennent le 4 janvier 2027

Vous devez présenter une carte de membre Plan PSP valide

Ce calendrier est susceptible d'être modifié

RP - Complexe de loisirs | DDH - Salle Dundonald
AFC - Centre de conditionnement physique de l'armée
Les cours de fitness sont GRATUITS avec le Plan PSP
ou 15 $ sans Plan PSP