

LOISIRS COMMUNAUTAIRES DE PSP PETAWAWA

PROGRAMME DE FITNESS DE JUILLET 2026

EN VIGUEUR DU 29 JUIN AU 2 AOÛT

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
	Muscle Pump RP 09h30-10h30	Fitness en famille RP 09h30-10h30		
Barre RP 17h00-17h45 ABC (Abs, Bootie, Cardio) AFC 17h15-18h00	Force et conditionnement physique AFC 17h15-18h00	Kettlebell Krush AFC 17h15-18h00	Bootcamp AFC 17h15-18h00	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.

*Il n'y aura pas de cours de fitness le 1er juillet.
*Il n'y aura pas de cours de fitness au mois d'août.

Vous devez présenter une carte de membre Plan PSP valide.

RP- Complexe de loisirs
DDH- Salle Dundonald

AFC- Centre de conditionnement physique de l'armée

Ce calendrier est susceptible d'être modifié

Les cours de fitness sont GRATUITS avec le Plan PSP
ou 15 \$ sans Plan PSP

