

LOISIRS COMMUNAUTAIRES DE PSP PETAWAWA

PROGRAMME DE FITNESS DE JUIN 2026

EN VIGUEUR DU 1 AU 28 JUIN

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
Yoga RP 09h30-10h30	Muscle Pump RP 09h30-10h30	Yoga RP 09h30-10h30	Muscle Pump RP 09h30-10h30	Fitness en famille RP 09h30-10h30
		Aquafit DDH 10h05 - 10h50 Pas de cours le 17 juin	Yoga RP 12 h - 13 h Pas de cours le 25 juin	
Barre RP 17h15-18h00 ABC (Abs, Bootie, Cardio) AFC 17h15-18h00	Force et conditionnement physique AFC 17h15-18h00	Kettlebell Krush AFC 17h15-18h00 Power Yoga RP 17h15-18h00 Pas de cours le 24 juin	Bootcamp AFC 17h15-18h00	PROTOCOLES <ul style="list-style-type: none"> • Minimum de 3 et maximum de 20 personnes par cours en présentiel. Premier arrivé, premier servi. • Les participants doivent présenter une carte valide du régime PSP ou payer les frais d'inscription de 15 \$ et s'inscrire à chaque cours. • Les participants doivent apporter leur propre tapis de yoga/pilates.
			Spin DDH 18h15-19h00 Pas de cours le 18 juin	

Événements à venir

Journée découverte du fitness 13 juin | 13h00-14h00 | RP

Entraînement sportif pour les jeunes 28 juin | 11h30-12h30 | AFC

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

