

# PSP PETAWAWA - LOISIRS COMMUNAUTAIRES

## PROGRAMME DE FITNESS DE OCTOBRE 2026

EN VIGUEUR DU 5 OCTOBRE AU 1 NOVEMBRE

| Lundi                                                                                      | Mardi                                              | Mercredi                                       | Jeudi                                          | Vendredi                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|--------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------|------------------------------------------------|------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Yoga</b><br>RP<br>09h30-10h30                                                           | <b>Pompage musculaire</b><br>RP<br>09h30-10h30     | <b>Fitness en famille</b><br>RP<br>09h30-10h30 | <b>Pompage musculaire</b><br>RP<br>09h30-10h30 | <b>Yoga doux / Yin Yoga</b><br>RP<br>09h30-10h30                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|                                                                                            | <b>Aquafit</b><br>Piscine DDH<br>10h05 - 10h50     |                                                | <b>Yoga de mobilité</b><br>RP<br>12h05-12h50   | <b>Fitness avec poussette</b><br>DDH<br>09h30-10h30                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| <b>Construire et brûler</b><br>AFC<br>17h15-18h00<br><br><b>Barre</b><br>RP<br>17h15-18h00 | <b>Le HIIT, c'est parti!</b><br>DDH<br>17h15-18h00 | <b>Yoga Vinyasa</b><br>RP<br>17h15-18h00       | <b>Bootcamp</b><br>AFC<br>17h15-18h00          | <b>PROTOCOLES</b><br><ol style="list-style-type: none"><li>1. Minimum de 3 et maximum de 20 personnes par cours en présentiel. Premier arrivé, premier servi.</li><li>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.</li><li>3. Les participants doivent apporter leur propre tapis de yoga/pilates.</li></ol> |
|                                                                                            |                                                    | <b>Zumba</b><br>RP<br>18h15-19h00              | <b>Spin</b><br>DDH<br>18h15-19h00              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|                                                                                            |                                                    |                                                | <b>Aquafit</b><br>Piscine DDH<br>19h05-19h50   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |

**Il n'y aura pas de cours le lundi 12 octobre 2026.**

**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

