

PSP PETAWAWA - LOISIRS COMMUNAUTAIRES

PROGRAMME DE FITNESS DE OCTOBRE 2026

EN VIGUEUR DU 5 OCTOBRE AU 1 NOVEMBRE

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	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	Yoga Vinyasa RP 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.
		Zumba RP 18h15-19h00	Spin DDH 18h15-19h00 Pas de cours les 22 et 29 octobre	

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

