

LOISIRS COMMUNAUTAIRES DE PSP PETAWAWA

PROGRAMME DE REMISE EN FORME DE MARS 2026

EN VIGUEUR DU 2 MARS AU 5 AVRIL

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
Yoga RP 09h30-10h30	Muscle Pump RP 09h30-10h30 Pas de cours le 31 mars	Yoga RP 09h30-10h30	Muscle Pump RP 09h30-10h30	Fitness en famille RP 09h30-10h30 Pas de cours le 27 mars
		Aquafit Eau peu profonde et eau profonde DDH 10 h 05 - 10 h 50 Pas de cours le 1er avril		
Barre RP 17h15-18h00	Force et conditionnement physique AFC 17h15-18h00	Kettlebell Krush AFC 17h15-18h00	Bootcamp AFC 17h15-18h00	PROTOCOLES • 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.
	Zumba DDH 18h15-19h00		Spin DDH 18h15-19h00	

Il n'y aura pas de cours de conditionnement physique pendant les vacances de mars (du 16 au 20).

Vous devez présenter une carte de membre PSP valide.

Ce calendrier est susceptible d'être modifié

RP- Complexe récréatif | 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

