

PSP PETAWAWA - LOISIRS COMMUNAUTAIRES

PROGRAMME DE FITNESS DE SEPTEMBRE 2026

EN VIGUEUR DU 31 août AU 4 octobre

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
			Yoga de mobilité RP 12h05-12h50	
Build and Burn AFC 17h15-18h00 Barre RP 17h15-18h00	Préparation physique AFC 17h15-18h00 HIIT Happens DDH 17h15-18h00	Kettlebell Krush AFC 17h15-18h00 Yoga Vinyasa RP 17h15-18h00	Bootcamp AFC 17h15-18h00 Spin DDH 18h15-19h00	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 Pas de cours le 2 septembre		

*Séance d'initiation à la musculation pour adultes – dimanche 20 septembre

*Cours de musculation pour adolescents – dimanche 27 septembre

Il n'y aura pas de cours le lundi 7 septembre 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

