

LOISIRS COMMUNAUTAIRES DE PSP PETAWAWA

PROGRAMME DE FITNESS DU MOIS JANVIER

EN VIGUEUR DU 5 JANVIER AU 1ER FÉVRIER

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
Yoga RP 09h30-10h30	Muscle Pump RP 09h30-10h30	Yoga RP 09h30-10h30 Pas de cours le 28 janvier	Muscle Pump RP 09h30-10h30	Fitness en famille RP 09h30-10h30
		Aquafit Eau peu profonde et eau profonde DDH 10 h 05 - 10 h 50		
Barre RP 17h15-18h00	Bootcamp AFC 17h15-18h00	Kettlebell Krush AFC 17h15-18h00	Force et conditionnement physique 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	

Inscrivez-vous dès aujourd'hui

Initiation aux appareils de musculation pour adultes - Dimanche 11 janvier

Cours de musculation pour adolescents - Dimanche 19 janvier

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

