

Offres de cours de remise en forme physique au PSP Gagetown d'automne / hiver 2026 - 2027



Tous les cours sont réservés au début de l'heure pour un cours de 45 minutes. Les unités sont priées d'arriver à l'établissement 15 minutes avant l'heure prévue.

Les cours sont soumis à la disponibilité des instructeurs et peuvent être modifiés à court terme si le personnel n'est pas disponible.

<u>Mobilité</u>	• Yoga • Foam rolling et étirements Maximum 50 personnes.
<u>Parcours</u>	• Supérieur • Inférieur • Vitesse et agilité • Force • FORCE Test Prep • Poids du corps • Cours de kettlebell • Noyau Maximum 50 personnes.
<u>Séminaires d'introduction à l'apprentissage</u>	• Introduction à l'haltérophilie • Techniques d'exercices - Inférieur - Supérieur • Alternatives aux exercices courants • Techniques de cours Maximum 30 personnes.
<u>Piscine</u>	(On peut choisir une seule option de la liste pour la piscine ou une combinaison de la liste ci-dessous.) • Parcours (longueurs, treading, briques, etc.) • polo aquatique • Techniques de natation Maximum 50 personnes.
<u>Spin</u>	(Maximum 20 personnes.)
<u>Kickboxing</u>	(Maximum 50 personnes.)

**Scannez le code QR pour plus d'informations, ou visitez
sbmfc.ca/gagetown/gagetown-military-fitness**

