

CENTRE DE CONDITIONNEMENT ET COMMUNAUTAIRE DE LA 19E ESCADRE

02 juillet au 01 septembre 2024



 @19WingComoxPSP
www.sbmfc.ca/Comox/FCC-FR
 250-339-8211 ext 252-8315
 19W-FSR@forces.gc.ca

Heures d'ouverture

Équipe de défense uniquement lun-ven 6h-8h30
 Tout le monde est le bienvenu lun-ven 8h30-21h
 sam & dim 7h-18h

FERMÉ : lundi 01 juillet, lundi 05 août, lundi 02 sept

PISCINE

	lundi	mardi	mercredi	jeudi	vendredi	samedi	dimanche
natation en couloir	0730-0830 1100-1230 1700-1800	1100-1230 1500-1700	0730-0830 1100-1230 1700-1800	1100-1230 1500-1700	0730-0830 1100-1230	1200-1300	1200-1300
natation ouverte	1800-2000	1300-1500	1800-2000	1300-1500		1300-1500	1300-1500
U7 natation doit être à portée de main d'un adulte (19 ans et plus)			0845-0945				

*Tous les horaires de baignade sont accessibles au grand public. L'heure de l'équipe de défense ne s'applique pas à la piscine.
 Les horaires sont susceptibles d'être modifiés à court terme en raison des entraînements, des pratiques, et des événements militaires ;

GYMNASÉ

	lundi	mardi	mercredi	jeudi	vendredi	samedi	dimanche
participation ponctuelle au basket-ball			1130-1230				
gymnase ouvert	Appelez à l'avance pour connaître les disponibilités de dernière minute !			1800-2100		0700-1000 1700-1800	0700-1000 1700-1800
Volley-ball de loisirs (18ans+) 17 juin à 12 août	1830-2030						

Les horaires peuvent varier. Si le gymnase n'est pas utilisé en dehors de ces horaires, il est disponible pour des visites libres ;
 L'horaire est susceptible d'être modifié à court terme en raison de l'entraînement militaire, des pratiques et des événements ;
 Les enfants de moins de 13 ans doivent être surveillés par un adulte de 19 ans ou plus.

COURS 08 juillet à 23 août

	lundi	mardi	mercredi	jeudi
1145-1245 GRATUIT pour les militaires et le MDN	Combat (gymnase)	VIIT* (gymnase)	Yoga (salle polyvalente)	C-Can Circuit (espace d'entraînement extérieur)
1430-1530 militaire uniquement	Force Foundations		Force Foundations	
1900-200 08 Juillet à 26 août	**Gentle Hatha Flow Yoga (salle polyvalente)			

**Les cours dispensés par des instructeurs extérieurs au PSP ne sont pas gratuits pour les militaires ou les équipes de défense et peuvent être annulés en raison du faible nombre d'inscriptions ; Il faut être âgé de 16 ans et plus pour assister aux cours. *VIIT - Entraînement à intervalles d'intensité variable ;

PRÉ-SAISON DE L'ARÈNE 25 août - 03 septembre

	lundi 26 août	vendredi 30 août	samedi 31 août	dimanche 25 août & 1 sept	mardi 3 septembre
hockey en famille	1400-1515			1 sept uniquement 1045-1145	
patinage ouvert		1300-1400	1200-1300	1200-1300	
rondelle éponge		1415-1515	1315-1415		1300-1400
patinage ridicule					1415-1515

*Les enfants de 12 ans et moins doivent porter un casque homologué CSA. Les enfants de 4 ans et moins doivent être surveillés par un adulte (19 ans et plus).
 *L'horaire peut être modifié à court terme en raison de l'entraînement militaire, des pratiques ou des événements.