

CENTRE DE CONDITIONNEMENT ET COMMUNAUTAIRE DE LA 19E ESCADRE

03 septembre au 20 décembre 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 02 sept, lundi 30 sept, lundi 14 oct, lundi 11 nov, mercredi 25 déc, et jeudi 26 déc

POOL

	lundi	mardi	mercredi	jeudi	vendredi	samedi	dimanche
natation en couloir	0730-0830 1100-1230 1900-2000	1100-1230 1630-1800	0730-0830 1100-1230 1900-2000	1100-1230	0730-0830 1100-1230	1500-1600	1000-1200 1500-1600
natation ouverte	1700-1900	1800-1930				1300-1500	1300-1500
Natation a la maison 18 sept à 20 nov			1300-1430				
Course de natation 14 Sept à 28 Nov			1715-1900			0800-1200	

*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

GYMNASIUM

	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 !	1300-1430		1300-1430			0700-0900 1600-1800	0700-1000
Goaltimate 4 nov à 16 dec, 18 ans+	7:30-9pm						
participation ponctuelle au pickleball 20 oct à 22 dec							1430-1630

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.

FITNESS CLASSES

	lundi	mardi	mercredi	jeudi	vendredi
1145-1245 GRATUIT pour les militaires et le MDN 16 septembre à 13 decembre	Combat (gymnase)	Spin (salle polyvalente)	Yoga (salle polyvalente)		BLT - Haltères & Techniques de levage (Salle de musculation du studio)
1430-1530 militaire uniquement	Force Foundations		Force Foundations		
1600-1700 9 sept à 11 dec	**AquaFit (Eaux profondes ou peu profondes)		**AquaFit (Eaux profondes ou peu profondes)		
1900-2000 9 sept à 9 dec	**Gentle Hatha Flow Yoga (salle polyvalente)				

**Les cours dispensés par des instructeurs non PSP ne sont pas gratuits pour les militaires ou les équipes de défense et peuvent être annulés en raison du faible nombre d'inscriptions ; Vous devez être âgé de 16 ans et plus pour participer aux cours ;



[f @19WingComoxPSP](#)

www.cfmws.ca/Comox/Arena

250-339-8211 ext 252-8314

19W-FSR@forces.gc.ca

GLACIER GARDENS ARENA SCHEDULE

3 September - 20 December 2024

ARENA | ARÈNE

3 Sept - 20 Dec 3 sept - 20 déc	Tuesday mardi	Thursday jeudi	Friday vendredi	Sunday dimanche
Defence Team & Rec Pass Skate Équipe de défense et patinage à la passe	10:30am-12pm			
U7 Skate (formerly Parent & Tot) U7 Patinage (auparavant Parent & Tot)		9:30-11am		
Noon Hour Hockey Defence Team Only Hockey du midi Équipe de défense uniquement			11:30am-12:30pm	
Open Skate Open to the General Public! Patinage ouvert Ouvert au grand public !				10:45-11:45am

THEMED SKATES | PATINS À THÈMES

Defence Community Only | Communauté de défense uniquement

Silly Skate Patinage ridicule Fri 30 Aug ven 30 août 3:30-4:30pm	Costume Skate Patinage costumé Wed 30 Oct mer 30 oct 4-5:15pm	Skate with Santa Patinage avec le Père Noël Wed 11 Dec mer 11 dec 4-5pm
---	--	--

*Children 12yrs & under must wear a CSA approved helmet, Children 4yrs & under must be supervised by an adult (19yrs+).

*Schedule subject to change on short notice for Military training, practices or events.

*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

HORAIRE DE L'ARÉNA DE GLACIER GARDENS

03 septembre au 20 décembre 2024

[f @19WingComoxPSP](#)

www.sbmfc.ca/Comox/Arena-fr

250-339-8211 L252-8314

19W-FSR@forces.gc.ca

Facility Drop In Payment Options

Pay by Cash, Debit, & Credit Card at the 19 Wing Fitness and Community Centre. This receipt provides access to BOTH the Fitness Centre and the Arena for Open Skate, valid on the day of purchase only! User must bring receipt to the Arena as proof of payment to gain access.

CASH ONLY at the Arena at this time. This option does not provide access to the Fitness Centre.

Rec Pass, Military or DND ID provides access to Arena programming.

Options de paiement

Payez en espèces, par carte de débit ou de crédit au centre de conditionnement physique et communautaire de l'Escadre 19. Ce reçu donne accès aux DEUX centres de conditionnement physique et à l'aréna pour le patinage libre, valide le jour de l'achat seulement !

L'utilisateur doit apporter le reçu à l'aréna comme preuve de paiement pour obtenir l'accès.

Pour l'instant, l'argent liquide est le seul moyen d'accéder à l'aréna. Cette option ne donne pas accès au centre de conditionnement physique.

Le laissez-passer récréatif, la carte d'identité militaire ou la carte d'identité du MDN donnent accès à la programmation de l'aréna.