StrongHer

November/Novembre

No registration required/Pas d'inscription requise

Sun	Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat
1	2	3 1030 Practice FORCE Pratique force	4	5 1030 Bosu, Bands & Balls Bosu, Bandes et Ballons	6	7
8	9	10 0830 FORCE TEST Test Force 1030 Full Body Strength Renforcement musculaire – corps entier	11	12 1030 Cardio & Core Cardio et gainage	13	14
15	16	17 1030 Yin Yoga Yoga Yin	18	19 1030 HIIT	20	21
22	23	24 1030 Bosu, Bands & Balls Bosu, Bandes et Ballons	25	26 1030 Full Body Strength Renforcement musculaire – corps entier	27	28
29	30	1 1030 Practice FORCE Pratique force	2	3 1030 Vinyasa Yoga Yoga Vinyasa	4	5

- **All fitness levels welcome! * Children welcome! * Pre/Postnatal women encouraged!**
- **Tous les niveaux de condition physique sont les bienvenus. * Les enfants sont les bienvenus *Femmes enceintes et en période postnatale encouragées à participer!**

Jacklyn Wassell-jacklyn.wassell@forces.gc.ca