

StrongHer

October / Octobre

No registration required / Pas d'inscription requise

Sun	Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat
		1030 29 Full Body Strength Renforcement musculaire – corps entier	30	1030 1 Cardio & Core Cardio et gainage	2	3
4	5	1030 6 Practice FORCE Pratique force	7	1030 8 HIIT	9	10
11	12	0830 13 FORCE TEST Test Force 1030 Cardio & Core Cardio et gainage	14	15 1030 Full Body Strength Renforcement musculaire – corps entier	16	17
18	19	1030 20 HIIT	21	1030 22 Yin Yoga Yoga Yin	23	24
25	26	1030 27 Vinyasa Yoga Yoga Vinyasa	28	29 1030 HIIT	30	31

- 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