

CENTRE DE CONDITIONNEMENT ET COMMUNAUTAIRE DE LA 19E ESCADRE

02 septembre à 21 décembre 2025



  @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 : Jours fériés 30 sept, 13 oct, 11 nov, 25 & 26 déc

PISCINE Réouverture le jeudi 2 octobre 2025 à 11 h

	lundi	mardi	mercredi	jeudi	vendredi	samedi	dimanche
natation en couloir	0730-0930 1100-1230 1900-2000	1100-1230 1630-1800	0730-0830 1100-1230 1900-2000	1100-1230 1530-1630	0730-0930 1100-1230	1500-1600	1000-1200 1500-1600
natation ouverte	1700-1900	1800-1930		1700-1830		1300-1500	1300-1500
natation à la maison			1300—1430				
Course de natation 17 sept—6 dec			1715-1830			0800-1200	

GYMNASE

	lundi	mardi	mercredi	jeudi	vendredi	samedi	dimanche
gymnase ouvert					1500-1700	0700-0900 1630-1800	0700-0900 1630-1800
gymnase ouvert Famille et militaire	1730-1930				1730-1930	1400—1600	
basket-ball libre			1130-1230				
Goaltimate	1930-2100						
participation ponctuelle au pickleball 20 oct—21 dec							1430-1630

L'horaire est susceptible d'être modifié à court terme en raison de l'entraînement militaire, des pratiques et des événements.

COURS 8 septembre à 11 décembre

	lundi	mardi	mercredi	jeudi	vendredi
0730-0815 militaire uniquement				Cardio aquatique (piscine)	
1145-1245 GRATUIT pour les militaires et le MDN	Combat (gymnase)	Spin (salle polyvalente)	Flex and Core (salle polyvalente)	Bootcamp (gymnase)	Speed Agility and Quickness (gymnase)
1430-1530 militaire uniquement	Force Foundations		Force Foundations		
1600-1700	**AquaFit		**AquaFit		
1900-2000	**Gentle Hatha Flow Yoga				

**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 ;