

# CENTRE DE CONDITIONNEMENT ET COMMUNAUTAIRE DE LA 19E ESCADRE

7 avril à 30 juin 2026



@19WingComoxPSP  
[www.sbmfc.ca/Comox/FCC-FR](http://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 8h30-22h  
 sam & dim 7h-21h

**FERMÉ : lundi 18 mai**

## PISCINE

	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 1530-1630	0730-0830 1100-1230	1500-1600	1000-1200 1500-1600
natation ouverte	1700-1900	1800-1930		17-1830		1300-1500	1300-1500
Natation à l'école à domicile XXavril - 11 juin			1300-1430				
Course de natation 11 avril - 20 juin			1715-1830			0830-1200	

\*Les horaires sont susceptibles d'être modifiés à court terme en raison des entraînements;

## GYMNASE

	lundi	mardi	mercredi	jeudi	vendredi	samedi	dimanche
<b>gymnase ouvert</b> Appelez à l'avance pour connaître les disponibilités de dernière minute !	1900-2200	1130-1300	1130-1300 1700-1815 <b>NEW</b> Volleyball/ Badminton	1600-1800 2000-2200		0700-0900 1630-2100	0700-0900 1630-2100
Loisirs militaires et familiaux * Activement au service des militaires et de leurs personnes à charge uniquement	1700-1900				1700-1900	1400-1600	

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 ;

## COURS 7 avril - 20 juin

	lundi	mardi	mercredi	jeudi	vendredi
<b>1145-1245</b> GRATUIT pour les militaires et le MDN	<b>Combat</b> (gymnase)	<b>Spin</b> (salle polyvalente)	<b>Flex &amp; Core</b> (salle polyvalente)	<b>Bootcamp</b> (gymnase)	<b>SAQ</b> (gymnase)
<b>1430-1530</b> militaire uniquement	<b>Force Foundations</b>		<b>Force Foundations</b>		
<b>1600-1700</b> 7 avril - 24 juin	<b>**AquaFit</b> (Eaux profondes ou peu profondes)		<b>**AquaFit</b> (Eaux profondes ou peu profondes)		
<b>1900-2000</b> 7 avril - 29 juin	<b>**Gentle Hatha Flow Yoga</b> (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 ;