

CENTRE DE CONDITIONNEMENT ET COMMUNAUTAIRE DE LA 19E ESCADRE

7 avril à 30 juin 2026






 @19WingComoxPSP
www.sbmfc.ca/Comox/FCC-FR
 250-339-8211 ext 252-8315
 19W-FSR@forces.gc.ca

Heures d'ouverture (À compter du 1er avril 2026)


Équipe de défense uniquement lun-ven 6h-8h30
 Tout le monde est le bienvenu lun-ven 8h30-22h
 sam & dim 7h-21h

FERMÉ : vendredi 3 avril, lundi 6 avril, lundi 18 mai

PISCINE (11 avril—30 juin)

	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
Cardio Aquatique (militaire seulement)				0730 0815			
Natation à l'école à domicile			1300-1430				
Course de natation 11 avril - 20 juin			1715-1830			0830-1200	

GYMNASE (7 avril—30 juin)

	lundi	mardi	mercredi	jeudi	vendredi	samedi	dimanche
gymnase ouvert Appelez à l'avance pour connaître les disponibilités de dernière minute !	1900-2200	 1130-1300	1130 1300 1700 1815 Volleball & Badmin- ton	1600 1800 1900 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	

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.

COURS (7 avril - 20 juin)

	lundi	mardi	mercredi	jeudi	vendredi
1145-1245 GRATUIT pour les militaires et le MDN	Combat (gymnase)	Spin (salle polyvalente)	Yoga (salle polyvalente)	Bootcamp (gymnase)	SAQ (gymnase)
1430-1530 militaire uniquement	Force Foundations		Force Foundations		
1600-1700 13 avril - 24 juin	**AquaFit (Eaux profondes ou peu profondes)		**AquaFit (Eaux profondes ou peu profondes)		
1900-2000 13 avril - 29 juin	**Gentle Hatha Flow Yoga (salle polyvalente)				

**Nouveau: Désormais gratuits pour les militaires et familles. Vous devez être âgé de 16 ans et plus pour participer aux cours.