

FLEET FITNESS AND SPORTS CENTRE | CLASS SCHEDULE

	MON	TUES	WED	THURS	FRI
0730-0830	FLEET STRENGTH	FLEET CONDITIONING	FLEET STRENGTH	FLEET CONDITIONING	
0830-0930	SPTP <i>(FORCE Prep)</i>	SPTP <i>(FORCE Prep)</i>	SPTP <i>(FORCE Prep)</i>	SPTP <i>(FORCE Prep)</i>	*SPTP <i>(FORCE Prep)</i>
1200-1300	VINYASA FLOW YOGA	RUN CLUB	HATHA YOGA	RUN CLUB	YIN YOGA
	FLEET STRENGTH	FLEET CONDITIONING	FLEET STRENGTH	FLEET CONDITIONING	

*A FORCE Familiarization session is conducted twice monthly on the second and last Friday of each month.

SPTP (FORCE PREP)

Voluntary participants are required to do an intake

A 12-week periodized program which focuses on preparing for the FORCE Evaluation by breaking down the four tasks into basic movements. Participants will notice an emphasis on cardio and strength to supplement their performance in the 20 meter rushes and sandbag drag. Although originally designed and mandatory for members who did not meet the minimum FORCE Evaluation standard, this class might be suitable for you if you've been unsuccessful in the past, are unfamiliar with the FORCE test or are simply looking to build confidence in this area.

VINYASA FLOW YOGA

Vinyasa flow means sequencing breathe and movement with traditional yoga poses. This class will raise your heart rate, building strength and balance while energizing the body. This class is offered for all levels with modifications provided as we go, allowing you to move comfortably at your own pace. Mats and props are available.

HATHA YOGA

A series of poses and breathing exercises to calm the mind and stimulate the body. This class will improve focus, flexibility and core stability. This class is designed, pose by pose to build confidence in fundamental movement in an open environment. Have your questions answered in Hatha.

YIN YOGA

Slow and deliberate stretch out. This stillness practice helps to bring awareness to each joint and challenges the mind to stay concentrated. Spend a few minutes in each posture and do your best to get comfortable. Cushions are provided and blankets/ sweaters are warmly recommended.

FLEET CONDITIONING

Ditch the cardio room and improve your cardiovascular fitness in this conditioning class which utilizes steady state cardio, moderate to high intensity interval training, circuits and carries. Create a balanced week of training by combining this class with "Fleet Strength".

FLEET STRENGTH

A strength and power focused class based on planned variation, the seven functional movement patterns (push, pull, squat, lunge, hinge, rotation and gait), technique breakdown and skill progression. Emphasis is placed on proper form and safe lifting to build confidence in weightlifting. For balanced results, it's recommended that participants complete their training week with "Fleet Conditioning".

FUNCTIONAL FITNESS

Enjoy a workout in fresh air at Porteous Field. This class combines three different training areas – Power, Strength, and Cardiovascular – all into one full body workout. Based on athlete training designs and periodized for the CAF. Created to compliment Fleet Strength & Conditioning or as a standalone workout.

RUN CLUB

Run Club will focus on development of 5km and 10km distances. New and experienced runners welcome. Meet at Fleet Gym but runs will often take place off base, so bring your DND ID card.

CENTRE DE CONDITIONNEMENT PHYSIQUE ET DE SPORTS DE LA FLOTTE

HORAIRE DES CLASSES

	LUNDI	MARDI	MERC	JEUDI	VENDREDI
0730-0830	« FLEET STRENGTH »	« FLEET CONDITIONING »	« FLEET STRENGTH »	« FLEET CONDITIONING »	
0830-0930	SPTP (FORCE Prep)	SPTP (FORCE Prep)	SPTP (FORCE Prep)	SPTP (FORCE Prep)	*SPTP (FORCE Prep)
1200-1300	FLUX VINYASA YOGA	CLUB DE COURSE À PIED	HATHA YOGA	CLUB DE COURSE À PIED	YIN YOGA
	« FLEET STRENGTH »	« FLEET CONDITIONING »	« FLEET STRENGTH »	« FLEET CONDITIONING »	

*Une session de familiarisation du test Force est menée deux fois par mois, le deuxième et dernier vendredi de chaque mois.

SPTP (FORCE PREP)

Les participants volontaires sont tenus de faire une admission

Un programme d'une période de 12 semaines qui se concentre sur la préparation de l'évaluation FORCE en décomposant les quatre tâches en mouvements de base. Les participants remarqueront l'accent mis sur le cardio et la force pour compléter leurs performances dans les courses de 20 mètres et la traînée de sacs de sable.

Bien que conçu à l'origine et obligatoire pour les membres qui ont échoué leur test d'évaluation FORCE, ce cours peut vous convenir si vous avez échoué dans le passé, n'êtes pas familier avec le test FORCE ou cherchez simplement à renforcer votre confiance dans ce domaine.

FLUX VINYASA YOGA

Flux vinyasa signifie enchaîner la respiration et le mouvement avec des poses de yoga traditionnelles. Ce cours augmentera votre rythme cardiaque, renforcera votre force et votre équilibre tout en dynamisant votre corps. Ce cours est proposé pour tous les niveaux, avec des modifications apportées au fur et à mesure, ce qui vous permet de bouger confortablement à votre propre rythme. Des tapis et des accessoires sont disponibles

HATHA YOGA

Une série de poses et d'exercices de respiration pour calmer l'esprit et stimuler le corps. Ce cours améliorera la concentration, la flexibilité et la stabilité du tronc. Ce cours est conçu, pose par pose, pour renforcer la confiance dans les mouvements fondamentaux dans un environnement ouvert. Obtenez les réponses à vos questions en Hatha.

YIN YOGA

Étirement lent et délibéré. Cette pratique de l'immobilité permet de prendre conscience de chaque articulation et invite l'esprit à rester concentré. Passez quelques minutes dans chaque posture et faites de votre mieux pour vous mettre à l'aise. Des coussins sont fournis et des couvertures ou pulls sont chaudement recommandés.

« FLEET CONDITIONING »

Abandonnez la salle de cardio et améliorez votre forme cardiovasculaire dans cette classe de conditionnement qui utilise le cardio, l'entraînement par intervalles d'intensité modérées à élevées, les circuits et les portés.

Créez une semaine d'entraînement équilibrée en combinant ce cours avec « Fleet Strength ».

« FLEET STRENGTH »

Un cours axé sur la force et la puissance basé sur la variation planifiée, les sept modèles de mouvements fonctionnels (poussée, traction, squat, fente, charnière, rotation et démarche), la répartition des techniques et la progression des compétences. L'accent est mis sur la bonne forme et la sécurité de levage pour renforcer la confiance en haltérophilie.

Pour des résultats équilibrés, il est recommandé aux participants de compléter leur semaine d'entraînement avec « Fleet Conditioning ».

CONDITIONNEMENT PHYSIQUE FONCTIONNEL

Profitez d'une séance d'entraînement en plein air au terrain Porteous. Cette séance combine trois domaines d'entraînement - puissance, force et cardio-vasculaire - en une seule séance d'entraînement. Basée sur des modèles d'entraînement d'athlètes et périodisée pour la CAF. Cette séance se complémente à la séance de Force et la séance de conditionnement de la Flotte ou comme séance distincte.

CLUB DE COURSE À PIED

Le club de course à pied se concentrera sur le développement des distances de 5 km et 10 km. Les nouveaux coureurs et les coureurs expérimentés sont les bienvenus. Rendez-vous au Fleet Gym, mais les courses auront souvent lieu en dehors de la base, alors apportez votre carte d'identité du MDN.