2026

SHEARWATER FITNESS AND SPORTS CENTRE | CLASS SCHEDULE

	MON	TUES	WED	THURS	FRI	SAT
0730-0830	**SPTP - MOVEMENT PREP** *(FORCE Prep)*	**SPTP STRENGTH** *(FORCE Prep)*	**SPTP - MOBILITY** *(FORCE Prep)*	**SPTP - MOVEMENT PREP** *(FORCE Prep)*	**SPTP STRENGTH** *(FORCE Prep)*	
0915-1000						**YOGA**
						SPIN
1100-1200		**JIU JITSU**		**JIU JITSU**		
1215-1300	**FUNCTIONAL FITNESS** *(Strength)*	**FUNCTIONAL FITNESS** *(Conditioning)*	**MOBILITY**	**FUNCTIONAL FITNESS** *(Strength)*	**FUNCTIONAL FITNESS** *(Conditioning)*	
1730-1830		**YOGA**				

**A FORCE Familiarization session is conducted every 2nd and 4th Friday morning SPTP class of each month.*

SPTP (FORCE PREP)

Originally designed to help members who did not meet the minimum FORCE Evaluation Standard, this class would also be suitable if you have been unsuccessful with the FORCE Test in the past or if you are simply looking to improve your overall fitness! **No intake required for voluntary participants.**

MOBILITY

A combination of lower intensity movement and static stretching to explore your ranges of motion and help relieve feelings of stiffness.

FUNCTIONAL FITNESS

Functional training is a form of exercise that conditions our body through strength, agility and stability movements. Functional Fitness class is an excellent complement to any training goal.

2026

CENTRE DE CONDITIONNEMENT PHYSIQUE ET DE SPORT SHEARWATER | HORAIRE DES COURS

	MON	TUES	WED	THURS	FRI	SAT
0730-0830	**SPTP - PRÉPARATION AU MOUVEMENT** *(FORCE Prep)*	**FORCE DU PSTP** *(FORCE Prep)*	**SPTP - MOBILITÉ** *(FORCE Prep)*	**SPTP - PRÉPARATION AU MOUVEMENT** *(FORCE Prep)*	**FORCE DU PSTP** *(FORCE Prep)*	
0915-1000						**YOGA** **SPIN**
1100-1200		**JIU JITSU**		**JIU JITSU**		
1215-1300	**FITNESS FONCTIONNEL** *(Force)*	**FITNESS FONCTIONNEL** *(Condi-tionnement)*	**MOBILITÉ**	**FITNESS FONCTIONNEL** *(Force)*	**FITNESS FONCTIONNEL** *(Condi-tionnement)*	
1730-1830		**YOGA**				

**Une séance de familiarisation avec le programme FORCE est organisée chaque 2e et 4e vendredi matin du mois, pendant le cours SPTP.*

SPTP (FORCE PREP)

Conçu à l'origine pour aider les membres qui n'ont pas atteint la norme minimale d'évaluation FORCE, ce cours conviendrait également si vous avez échoué au test FORCE dans le passé ou si vous cherchez simplement à améliorer votre condition physique générale ! **Aucune admission n'est requise pour les participants volontaires.**

MOBILITÉ

Une combinaison de mouvements de faible intensité et d'étirements statiques mouvements de moindre intensité et d'étirements statiques pour explorer l'amplitude des mouvements et et de soulager les sensations de raideur.

CONDITIONNEMENT PHYSIQUE

L'entraînement fonctionnel est une forme d'exercice qui conditionne notre corps par des mouvements de force, d'agilité et de stabilité. Le cours de Conditionnement physique fonctionnel est un excellent complément à tout objectif d'entraînement.