



# Noon-Hour Fitness Classes

## Contact List:

|                      |           |
|----------------------|-----------|
| Community Recreation | x271-3996 |
| Fitness Coordinator  | x271-8737 |
| Fitness Office       | x271-8747 |

## FEBRUARY 2026

| Day                                  | Monday                      |                 | Tuesday                   |                  |                 | Wednesday         |                           | Thursday            |                 |                | Friday           |  |
|--------------------------------------|-----------------------------|-----------------|---------------------------|------------------|-----------------|-------------------|---------------------------|---------------------|-----------------|----------------|------------------|--|
| Week 1                               | 2-Feb                       |                 | 3-Feb                     |                  |                 | 4-Feb             |                           | 5-Feb               |                 |                | 6-Feb            |  |
| 1200-1300                            | Strength<br>HMS             |                 | Conditioning<br>HMS       |                  |                 | Strength<br>HMS   |                           | Conditioning<br>HMS |                 |                |                  |  |
|                                      | Mind-Body Spin<br>Spin Area |                 |                           |                  |                 | Spin<br>Spin Area |                           |                     |                 |                |                  |  |
|                                      | Moga<br>Room 105            |                 |                           |                  |                 | Moga<br>Room 105  |                           |                     |                 |                | Moga<br>Room 105 |  |
| Military Drop-In Sports<br>1200-1300 | Soccer<br>Dome              | Shinny<br>Arena | Basketball<br>SAM Gym (2) | Ultimate<br>Dome | Shinny<br>Arena | Soccer<br>Dome    | Basketball<br>SAM Gym (2) | Ultimate<br>Dome    | Shinny<br>Arena | Soccer<br>Dome | Shinny<br>Arena  |  |
| Week 2                               | 9-Feb                       |                 | 10-Feb                    |                  |                 | 11-Feb            |                           | 12-Feb              |                 |                | 13-Feb           |  |
| 1200-1300                            | Strength<br>HMS             |                 | Conditioning<br>HMS       |                  |                 | Strength<br>HMS   |                           | Conditioning<br>HMS |                 |                |                  |  |
|                                      | Mind-Body Spin<br>Spin Area |                 |                           |                  |                 | Spin<br>Spin Area |                           |                     |                 |                |                  |  |
|                                      | Moga<br>Room 105            |                 |                           |                  |                 | Moga<br>Room 105  |                           |                     |                 |                | Moga<br>Room 105 |  |
| Military Drop-In Sports<br>1200-1300 | Soccer<br>Dome              | Shinny<br>Arena | Basketball<br>SAM Gym (2) | Ultimate<br>Dome | Shinny<br>Arena | Soccer<br>Dome    | Basketball<br>SAM Gym (2) | Ultimate<br>Dome    | Shinny<br>Arena | Soccer<br>Dome | Shinny<br>Arena  |  |
| Week 3                               | 16-Feb                      |                 | 17-Feb                    |                  |                 | 18-Feb            |                           | 19-Feb              |                 |                | 20-Feb           |  |
| 1200-1300                            | Strength<br>HMS             |                 | Conditioning<br>HMS       |                  |                 | Strength<br>HMS   |                           | Conditioning<br>HMS |                 |                |                  |  |
|                                      | Mind-Body Spin<br>Spin Area |                 |                           |                  |                 | Spin<br>Spin Area |                           |                     |                 |                |                  |  |
|                                      | Moga<br>Room 105            |                 |                           |                  |                 | Moga<br>Room 105  |                           |                     |                 |                | Moga<br>Room 105 |  |
| Military Drop-In Sports<br>1200-1300 | Soccer<br>Dome              | Shinny<br>Arena | Basketball<br>SAM Gym (2) | Ultimate<br>Dome | Shinny<br>Arena | Soccer<br>Dome    | Basketball<br>SAM Gym (2) | Ultimate<br>Dome    | Shinny<br>Arena | Soccer<br>Dome | Shinny<br>Arena  |  |
| Week 4                               | 23-Feb                      |                 | 24-Feb                    |                  |                 | 25-Feb            |                           | 26-Feb              |                 |                | 27-Feb           |  |
| 1200-1300                            | Strength<br>HMS             |                 | Conditioning<br>HMS       |                  |                 | Strength<br>HMS   |                           | Conditioning<br>HMS |                 |                |                  |  |
|                                      | Mind-Body Spin<br>Spin Area |                 |                           |                  |                 | Spin<br>Spin Area |                           |                     |                 |                |                  |  |
|                                      | Moga<br>Room 105            |                 |                           |                  |                 | Moga<br>Room 105  |                           |                     |                 |                | Moga<br>Room 105 |  |
| Military Drop-In Sports<br>1200-1300 | Soccer<br>Dome              | Shinny<br>Arena | Basketball<br>SAM Gym (2) | Ultimate<br>Dome | Shinny<br>Arena | Soccer<br>Dome    | Basketball<br>SAM Gym (2) | Ultimate<br>Dome    | Shinny<br>Arena | Soccer<br>Dome | Shinny<br>Arena  |  |

### Mind-Body Spin Class

The music in this group cycling class will motivate you differently and give your ride the mind-body-spirit connection you are looking for too. A great cardio session without top 40 radio hits.

### Spin

This class focuses on developing aerobic capacity through high intensity work. Come ready to work hard, and sweat even harder.

| Liste de Contact - Conditionnement Physique                                       |                                                  |                      |                        |               |              |                                |                       |                                           |              |             |                |  |
|-----------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------|----------------------|------------------------|---------------|--------------|--------------------------------|-----------------------|-------------------------------------------|--------------|-------------|----------------|--|
|  |                                                  | Entraînement du Midi |                        |               |              |                                |                       | Coordonnateur des Loisirs Communautaires  |              | x271-3996   |                |  |
|                                                                                   |                                                  |                      |                        |               |              |                                |                       | Coordonnateur de conditionnement physique |              | x271-8737   |                |  |
|                                                                                   |                                                  |                      |                        |               |              |                                |                       | Bureau conditionnement physique           |              | x271-8747   |                |  |
| février 2026                                                                      |                                                  |                      |                        |               |              |                                |                       |                                           |              |             |                |  |
| Jour                                                                              | lundi                                            |                      | mardi                  |               |              | mercredi                       |                       | jeudi                                     |              |             | vendredi       |  |
| Semaine 1                                                                         | 2-févr.                                          |                      | 3-févr.                |               |              | 4-févr.                        |                       | 5-févr.                                   |              |             | 6-févr.        |  |
| 1200-1300                                                                         | La Force HMS                                     |                      | Le Conditionnement HMS |               |              | La Force HMS                   |                       | Le Conditionnement HMS                    |              |             |                |  |
|                                                                                   | Vélo en groupe (esprit et corps)<br>Zone de Spin |                      |                        |               |              | Vélo en groupe<br>Zone de Spin |                       |                                           |              |             |                |  |
|                                                                                   | Moga Salle 105                                   |                      |                        |               |              | Moga Salle 105                 |                       |                                           |              |             | Moga Salle 105 |  |
| Sports d'accueil militaire 1200-1300                                              | Soccer Dôme                                      | Hockey Aréna         | Ballon-panier SAM (2)  | Ultimate Dôme | Hockey Aréna | Soccer Dôme                    | Ballon-panier SAM (2) | Ultimate Dôme                             | Hockey Aréna | Soccer Dôme | Hockey Aréna   |  |
| Semaine 2                                                                         | 9-févr.                                          |                      | 10-févr.               |               |              | 11-févr.                       |                       | 12-févr.                                  |              |             | 13-févr.       |  |
| 1200-1300                                                                         | La Force HMS                                     |                      | Le Conditionnement HMS |               |              | La Force HMS                   |                       | Le Conditionnement HMS                    |              |             |                |  |
|                                                                                   | Vélo en groupe (esprit et corps)<br>Zone de Spin |                      |                        |               |              | Vélo en groupe<br>Zone de Spin |                       |                                           |              |             |                |  |
|                                                                                   | Moga Salle 105                                   |                      |                        |               |              | Moga Salle 105                 |                       |                                           |              |             | Moga Salle 105 |  |
| Sports d'accueil militaire 1200-1300                                              | Soccer Dôme                                      | Hockey Aréna         | Ballon-panier SAM (2)  | Ultimate Dôme | Hockey Aréna | Soccer Dôme                    | Ballon-panier SAM (2) | Ultimate Dôme                             | Hockey Aréna | Soccer Dôme | Hockey Aréna   |  |
| Semaine 3                                                                         | 16-févr.                                         |                      | 17-févr.               |               |              | 18-févr.                       |                       | 19-févr.                                  |              |             | 20-févr.       |  |
| 1200-1300                                                                         | La Force HMS                                     |                      | Le Conditionnement HMS |               |              | La Force HMS                   |                       | Le Conditionnement HMS                    |              |             |                |  |
|                                                                                   | Vélo en groupe (esprit et corps)<br>Zone de Spin |                      |                        |               |              | Vélo en groupe<br>Zone de Spin |                       |                                           |              |             |                |  |
|                                                                                   | Moga Salle 105                                   |                      |                        |               |              | Moga Salle 105                 |                       |                                           |              |             | Moga Salle 105 |  |
| Sports d'accueil militaire 1200-1300                                              | Soccer Dôme                                      | Hockey Aréna         | Ballon-panier SAM (2)  | Ultimate Dôme | Hockey Aréna | Soccer Dôme                    | Ballon-panier SAM (2) | Ultimate Dôme                             | Hockey Aréna | Soccer Dôme | Hockey Aréna   |  |
| Semaine 4                                                                         | 23-févr.                                         |                      | 24-févr.               |               |              | 25-févr.                       |                       | 26-févr.                                  |              |             | 27-févr.       |  |
| 1200-1300                                                                         | La Force HMS                                     |                      | Le Conditionnement HMS |               |              | La Force HMS                   |                       | Le Conditionnement HMS                    |              |             |                |  |
|                                                                                   | Vélo en groupe (esprit et corps)<br>Zone de Spin |                      |                        |               |              | Vélo en groupe<br>Zone de Spin |                       |                                           |              |             |                |  |
|                                                                                   | Moga Salle 105                                   |                      |                        |               |              | Moga Salle 105                 |                       |                                           |              |             | Moga Salle 105 |  |
| Sports d'accueil militaire 1200-1300                                              | Soccer Dôme                                      | Hockey Aréna         | Ballon-panier SAM (2)  | Ultimate Dôme | Hockey Aréna | Soccer Dôme                    | Ballon-panier SAM (2) | Ultimate Dôme                             | Hockey Aréna | Soccer Dôme | Hockey Aréna   |  |

#### Cours de Vélo en groupe (esprit et corps)

La musique de ce cours de vélo en groupe vous motivera autrement et vous offrira la connexion corps-esprit-âme que vous recherchez. Une excellente séance de cardio sans les succès du Top 40.

#### Vélo en groupe

Ce cours met l'accent sur le développement de la capacité aérobie grâce à des exercices de haute intensité. Préparez-vous à travailler fort et à transpirer encore plus.