

Contact List:					
	GARRISON PHYSICAL TRAINING				Manager, Fitness & Sports
					x271-8731
					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
Garrison PT 0730-0815	GSC Strength HMS	GSC Conditioning HMS	GSC Strength HMS	GSC Conditioning HMS	Practice FORCE FH 4/5
	**FORCEFit Cardio Corner	**FORCEFit Combat Corner	**FORCEFit Cardio Corner	**FORCEFit Combat Corner	
Week 2	9-Feb	10-Feb	11-Feb	12-Feb	13-Feb
Garrison PT 0730-0815	GSC Strength HMS	GSC Conditioning HMS	GSC Strength HMS	GSC Conditioning HMS	Practice FORCE FH 4/5
	**FORCEFit Cardio Corner	**FORCEFit Combat Corner	**FORCEFit Cardio Corner	**FORCEFit Combat Corner	
Week 3	16-Feb	17-Feb	18-Feb	19-Feb	20-Feb
Garrison PT 0730-0815	GSC Strength HMS	GSC Conditioning HMS	GSC Strength HMS	GSC Conditioning HMS	Practice FORCE FH 4/5
	**FORCEFit Cardio Corner	**FORCEFit Combat Corner	**FORCEFit Cardio Corner	**FORCEFit Combat Corner	
Week 4	23-Feb	24-Feb	25-Feb	26-Feb	27-Feb
Garrison PT 0730-0815	GSC Strength HMS	GSC Conditioning HMS	GSC Strength HMS	GSC Conditioning HMS	Practice FORCE FH 4/5
	**FORCEFit Cardio Corner	**FORCEFit Combat Corner	**FORCEFit Cardio Corner	**FORCEFit Combat Corner	

ALL CLASSES ARE DROP-IN BASED. NO REGISTRATION REQUIRED!

**FORCEFit - Requires advance registration. Please contact Janice Keown for information: keown.janice@cfmws.com

* Friday morning Practice FORCE is open to all military members wanting to practice any or all of the 4 components.

* FOR ANY PSP-LED UNIT PT REQUESTS, PLEASE CONTACT JANICE KEOWN FOR AVAILABILITY

Liste de contact - Conditionnement Physique					
	HORAIRE CONDTIONNEMENT PHYSIQUE DE LA GARNISON			Gestionnaire du conditionnement physique et des sports	x271-8731
				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.
Conditionnement Physique de la Garnison 0730-0815	La musculation HMS	Le conditionnement HMS	La musculation HMS	Le conditionnement HMS	
	**FORCEFit Coin cardio	**FORCEFit Coin du combattant	**FORCEFit Coin cardio	**FORCEFit Coin du combattant	Préparation FORCE FH 4/5
Semaine 2	9-févr.	10-févr.	11-févr.	12-févr.	13-févr.
Conditionnement Physique de la Garnison 0730-0815	La musculation HMS	Le conditionnement HMS	La musculation HMS	Le conditionnement HMS	
	**FORCEFit Coin cardio	**FORCEFit Coin du combattant	**FORCEFit Coin cardio	**FORCEFit Coin du combattant	Préparation FORCE FH 4/5
Semaine 3	16-févr.	17-févr.	18-févr.	19-févr.	20-févr.
Conditionnement Physique de la Garnison 0730-0815	La musculation HMS	Le conditionnement HMS	La musculation HMS	Le conditionnement HMS	
	**FORCEFit Coin cardio	**FORCEFit Coin du combattant	**FORCEFit Coin cardio	**FORCEFit Coin du combattant	Préparation FORCE FH 4/5
Semaine 4	23-févr.	24-févr.	25-févr.	26-févr.	27-févr.
Conditionnement Physique de la Garnison 0730-0815	La musculation HMS	Le conditionnement HMS	La musculation HMS	Le conditionnement HMS	
	**FORCEFit Coin cardio	**FORCEFit Coin du combattant	**FORCEFit Coin cardio	**FORCEFit Coin du combattant	Préparation FORCE FH 4/5

****FORCEFit** - Inscription obligatoire. Veuillez contacter Janice Keown pour plus d'information: keown.janice@cfmws.com

* La séance de préparation FORCE du vendredi matin est ouverte à tous les militaires souhaitant pratiquer les 4 composantes.

* Pour toute demande de PT d'unité dirigée par le PSP, veuillez communiquer avec Janice Keown pour connaître les disponibilités.