


Liste de contact - Conditionnement Physique					
	HORAIRE CONDITIONNEMENT PHYSIQUE DE LA GARNISON			Gestionnaire du conditionnement physique et des sports	x271-8731
				Coordonnateur de conditionnement physique	x271-8737
				Bureau conditionnement physique	x271-8747
janvier 2026					
Jour	lundi	mardi	mercredi	jeudi	vendredi
Semaine 1	5-janv.	6-janv.	7-janv.	8-janv.	9-janv.
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
Sports d'accueil militaire 0730-0830	Boxe Fitness Coin de boxe		Boxe Fitness Coin de boxe		Boxe Fitness Coin de boxe
Semaine 2	12-janv.	13-janv.	14-janv.	15-janv.	16-janv.
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
Sports d'accueil militaire 0730-0830	Boxe Fitness Coin de boxe		Boxe Fitness Coin de boxe		Boxe Fitness Coin de boxe
Semaine 3	19-janv.	20-janv.	21-janv.	22-janv.	23-janv.
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
Sports d'accueil militaire 0730-0830	Boxe Fitness ANNULÉ		Boxe Fitness ANNULÉ		Boxe Fitness ANNULÉ
Semaine 4	26-janv.	27-janv.	28-janv.	29-janv.	30-janv.
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
Sports d'accueil militaire 0730-0830	Boxe Fitness ANNULÉ		Boxe Fitness ANNULÉ		Boxe Fitness ANNULÉ

\*\*FORCEFit - Inscription obligatoire. Veuillez contacter Janice Keown pour plus d'information: [keown.janice@cfmws.com](mailto:keown.janice@cfmws.com)