


Contact List:						
	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	
JUN 2026						
Jour	lundi	mardi	mercredi	jeudi	vendredi	
Semaine 1	1-juin	2-juin	3-juin	4-juin	5-juin	
Conditionnement Physique de la Garnison 0730- 0815	La musculation HMS	Le conditionnement HMS	La musculation HMS	Le conditionnement HMS	Préparation FORCE	
	piscine militaire					
	**FORCEFit Coin cardio	**FORCEFit Coin du combattant	**FORCEFit Coin cardio	**FORCEFit Coin du combattant		FH 4/5
Semaine 2	8-juin	9-juin	10-juin	11-juin	12-juin	
Conditionnement Physique de la Garnison 0730- 0815	La musculation HMS	Le conditionnement HMS	La musculation HMS	Le conditionnement HMS	Cannonball Crush	
	piscine militaire					
	**FORCEFit Coin cardio	**FORCEFit Coin du combattant	**FORCEFit Coin cardio	**FORCEFit Coin du combattant		<i>Pas de cours aujourd'hui</i>
Semaine 3	15-juin	16-juin	17-juin	18-juin	19-juin	
Conditionnement Physique de la Garnison 0730- 0815	La musculation HMS	Le conditionnement HMS	La musculation HMS	Le conditionnement HMS	<i>Pas de cours aujourd'hui</i>	
	<i>pas de piscine</i>					
	**FORCEFit Coin cardio	**FORCEFit Coin du combattant	**FORCEFit Coin cardio	**FORCEFit Coin du combattant		
Semaine 4	22-juin	23-juin	24-juin	25-juin	26-juin	
Conditionnement Physique de la Garnison 0730- 0815	La musculation HMS	Le conditionnement HMS	La musculation HMS	Le conditionnement HMS	Préparation FORCE	
	piscine militaire					
	**FORCEFit Coin cardio	**FORCEFit Coin du combattant	**FORCEFit Coin cardio	**FORCEFit Coin du combattant		FH 4/5
Semaine 5	29-juin	30-juin				
Conditionnement Physique de la Garnison 0730- 0815	La musculation HMS	Le conditionnement HMS				
	piscine militaire					
	**FORCEFit Coin cardio	**FORCEFit Coin du combattant				

Tous les cours sont sans inscription préalable.

**FORCEFit - Inscription préalable requise. Veuillez contacter Justin Moore pour plus d'informations : moore.justin@cfmws.com

* La séance d'entraînement FORCE du vendredi matin est ouverte à tous les militaires souhaitant pratiquer l'un ou l'ensemble des 4 éléments.

POUR TOUTE DEMANDE D'UNITÉ PSP-LED PT, VEUILLEZ CONTACTER JUSTIN MOORE (moore.justin@cfmws.com) POUR CONNAÎTRE LES DISPONIBILITÉS