Garrison Physical Training Schedule

KINGSTON

Fitness Department Contact List	
Manager of F&S	x2718731
Fitness Coordinator	x2718737
Reconditioning Office	x2713993
Fitness Office	x2718747

NOVEMBER 2026

Day	Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday
Week 1	**2-Nov**	**3-Nov**	**4-Nov**	**5-Nov**	**6-Nov**
Military Drop-In Sports 0630-0730	Boxing Fitness Boxing Corner		Boxing Fitness Boxing Corner		
Garrison PT 0730-0815	GSC Strength HMS	GSC Conditioning HMS	GSC Strength HMS	GSC Conditioning HMS	WOMEN'S ONLY Boxing Fitness Boxing Corner
	**FORCEFit Cardio Corner	**FORCEFit Combat Corner	**FORCEFit Cardio Corner	**FORCEFit Combat Corner	Practice FORCE FH 4/5
Week 2	**9-Nov**	**10-Nov**	**11-Nov**	**12-Nov**	**13-Nov**
Military Drop-In Sports 0630-0730	Boxing Fitness Boxing Corner		REMEBRANCE DAY		
Garrison PT 0730-0815	GSC Strength CANCELLED	GSC Conditioning CANCELLED		GSC Conditioning CANCELLED	WOMEN'S ONLY Boxing Fitness CANCELLED
	SPTP Cardio Corner	SPTP Combat Corner		SPTP Combat Corner	Practice FORCE CANCELLED
Week 3	**16-Nov**	**17-Nov**	**18-Nov**	**19-Nov**	**20-Nov**
Garrison PT 0730-0815	Muscular Circuit SAM 2	Mobility Training SAM 3	Muscular Circuit SAM 2	Mobility Training SAM 3	PRACTICE FORCE SAM 1&2
	Aerobic Conditioning Dome (Close Field)	Bodyweight Training Dome (Close Field)	Aerobic Conditioning Dome (Close Field)	Bodyweight Training Dome (Close Field)	
	Strength Weight Room	Conditioning Weight Room/SAM 1	Strength Weight Room	Conditioning Weight Room/SAM 1	
SPTP/FORCEFit 0730-0830	Conditioning Focus SAM 1	Strength Focus Room 105	Conditioning Focus SAM 1	Strength Focus Room 105	
Week 4	**23-Nov**	**24-Nov**	**25-Nov**	**26-Nov**	**27-Nov**
Garrison PT 0730-0815	Muscular Circuit SAM 2	Mobility Training SAM 3	Muscular Circuit SAM 2	Mobility Training SAM 3	PRACTICE FORCE SAM 1&2
	Aerobic Conditioning Dome (Close Field)	Bodyweight Training Dome (Close Field)	Aerobic Conditioning Dome (Close Field)	Bodyweight Training Dome (Close Field)	
	Strength Weight Room	Conditioning Weight Room/SAM 1	Strength Weight Room	Conditioning Weight Room/SAM 1	
SPTP/FORCEFit 0730-0830	Conditioning Focus SAM 1	Strength Focus Room 105	Conditioning Focus SAM 1	Strength Focus Room 105	

↑ Canadian Armed Forces members are the only individuals who may particpiate in the programs above ↑

**FORCEFit - Runs in tandem with the Supplementary PT Program and 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.

KINGSTON

HORAIRE CONDTIONNEMENT PHYSIQUE DE LA GARNISON

Fitness Department Contact List	
Manager of F&S	x8731
Fitness Coordinator	x8737
Reconditioning Office	x3993
Fitness Office	x8747

novembre 2026

Jour	lundi	mardi	mercredi	jeudi	vendredi
Semaine 1	**2-nov.**	**3-nov.**	**4-nov.**	**5-nov.**	**6-nov.**
Military Drop-In Sports 0630-0730	Fitness de boxe Coin de boxe		Fitness de boxe Coin de boxe		
Conditionnement Physique de la Garnison 0730-0815	La Musculation Demi-lune sud	Le conditionnement Demi-lune sud	La Musculation Demi-lune sud	Le conditionnement Demi-lune sud	Fitness de boxe réservé aux femmes Boxing Corner
	**FORCEFit Coin cardio	**FORCEFit Coin Conditionnement au Combat	**FORCEFit Coin cardio	**FORCEFit Coin Conditionnement au Combat	Préparation FORCE FH Terrain 4/5
Semaine 2	**9-nov.**	**10-nov.**	**11-nov.**	**12-nov.**	**13-nov.**
Military Drop-In Sports 0630-0730	Fitness de boxe Coin de boxe		Jour de souvenir		
Conditionnement Physique de la Garnison 0730-0815	La Musculation ANNULÉ	Le conditionnement ANNULÉ		Le conditionnement ANNULÉ	Fitness de boxe réservé aux femmes ANNULÉ
	SPTP Coin cardio	SPTS Coin Conditionnement au Combat		SPTP Coin Conditionnement au Combat	Préparation FORCE ANNULÉ
Semaine 3	**16-nov.**	**17-nov.**	**18-nov.**	**19-nov.**	**20-nov.**
Conditionnement Physique de la Garnison 0730-0815	Circuit de la Musculation SAM 2	Mobilité SAM 3	Circuit de la Musculation SAM 2	Mobilité SAM 3	Préparation FORCE SAM 1&2
	Le conditionnement aérobic Dome (terrain ouest)	Entraînement au poids du corps Dome (terrain ouest)	Le conditionnement aérobic Dome (terrain ouest)	Entraînement au poids du corps Dome (terrain ouest)	
	La Musculation Salle de musculation	Le conditionnement Salle de musculation/SAM 1	La Musculation Salle de musculation	Le conditionnement Salle de musculation/SAM 1	
SPTP/FORCEFit 0730-0830	Le conditionnement Salle 105	La Musculation Salle 105	Le conditionnement SAM 1	La Musculation Salle 105	
Semaine 4	**23-nov.**	**24-nov.**	**25-nov.**	**26-nov.**	**27-nov.**
Conditionnement Physique de la Garnison 0730-0815	Circuit de la Musculation SAM 2	Mobilité SAM 3	Circuit de la Musculation SAM 2	Mobilité SAM 3	Préparation FORCE SAM 1&2
	Le conditionnement aérobic Dome (terrain ouest)	Entraînement au poids du corps Dome (terrain ouest)	Le conditionnement aérobic Dome (terrain ouest)	Entraînement au poids du corps Dome (terrain ouest)	
	La Musculation Salle de musculation	Le conditionnement Salle de musculation/SAM 1	La Musculation Salle de musculation	Le conditionnement Salle de musculation/SAM 1	
SPTP/FORCEFit 0730-0830	Le conditionnement SAM 1	La Musculation Salle 105	Le conditionnement SAM 1	La Musculation Salle 105	

↑ Seulement les membres des Forces Canadiennes sont permis de participer aux programmes ci-dessus ↑

**FORCEFit - Inscription préalable requise. Veuillez contacter Janice Keown pour plus d'informations: keown.janice@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.