Noon-Hour Fitness Classes

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

NOVEMBER 2026

Day	Monday			Tuesday			Wednesday			Thursday			Friday		
Week 1	**2-Nov**			**3-Nov**			**4-Nov**			**5-Nov**			**6-Nov**		
1130-1300	Lane Swim Pool			Lane Swim Pool			Lane Swim Pool			Lane Swim Pool			Lane Swim Pool		
1200-1300	Strength HMS			Conditioning HMS			Strength HMS			Conditioning HMS					
	Moga Room 105						Foam Rolling / Mobility Room 105						Moga Room 105		
Military Drop-In Sports 1200-1300	Soccer Dome	Shinny Arena	Pickleball SAM #2	Shinny Arena	Ultimate Dome	Basketball SAM #2	Soccer Dome	Open Skate Arena	Pickleball SAM #2	Shinny Arena	Ultimate Dome	Basketball SAM #2	Soccer Dome	Shinny Arena	Pickleball SAM #2
Week 2	**9-Nov**			**10-Nov**			**11-Nov**			**12-Nov**			**13-Nov**		
1130-1300	Lane Swim CANCELLED			Lane Swim CANCELLED			REMEBRANCE DAY			Lane Swim CANCELLED			Lane Swim CANCELLED		
1200-1300	Strength HMS			Conditioning HMS						Conditioning HMS					
	Moga CANCELLED												Moga CANCELLED		
Military Drop-In Sports 1200-1300	Soccer Dome	Shinny Arena	Pickleball SAM #2	Shinny Arena	Ultimate Dome	Basketball SAM #2				Shinny Arena	Ultimate Dome	Basketball SAM #2	Soccer Dome	Shinny Arena	Pickleball SAM #2
Week 3	**16-Nov**			**17-Nov**			**18-Nov**			**19-Nov**			**20-Nov**		
1130-1300	Lane Swim Pool			Lane Swim Pool			Lane Swim Pool			Lane Swim Pool			Lane Swim Pool		
1200-1300	Strength Weight Room			Conditioning Weight Room/SAM 1			Strength Weight Room			Conditioning Weight Room/SAM 1					
	Moga Karate Dojo												Moga Karate Dojo		
Military Drop-In Sports 1200-1300	Soccer Dome	Shinny Arena	Pickleball SAM #2	Shinny Arena	Ultimate Dome	Basketball SAM #2	Soccer Dome	Open Skate Arena	Pickleball SAM #2	Shinny Arena	Ultimate Dome	Basketball SAM #2	Soccer Dome	Shinny Arena	Pickleball SAM #2
Week 4	**23-Nov**			**24-Nov**			**25-Nov**			**26-Nov**			**27-Nov**		
1130-1300	Lane Swim Pool			Lane Swim Pool			Lane Swim Pool			Lane Swim Pool			Lane Swim Pool		
1200-1300	Strength Weight Room			Conditioning Weight Room/SAM 1			Strength Weight Room			Conditioning Weight Room/SAM 1					
	Moga Karate Dojo												Moga Karate Dojo		
Military Drop-In Sports 1200-1300	Soccer Dome	Shinny Arena	Pickleball SAM #2	Shinny Arena	Ultimate Dome	Basketball SAM #2	Soccer Dome	Open Skate Arena	Pickleball SAM #2	Shinny Arena	Ultimate Dome	Basketball SAM #2	Soccer Dome	Shinny Arena	Pickleball SAM #2

NEW EFFECTIVE WEDNESDAY 14 OCTOBER - DEFENCE TEAM OPEN SKATING

When: Wednesdays from 1200-1250 hrs (*Starting 14 October until end March 2027)
Where: Constantine Arena, 7 Navy Way
Who: Military members, DND staff, CFMWS staff, including all FT, PT and casuals. (*Non-DND guests and/or family members are not permitted.)
** Must supply your own skates
** No sticks or pucks permitted

KINGSTON

Entraînement du Midi

Coordonnateur des Loisirs Communautaires		x271-3996
Coordonnateur de conditionnement physique		x271-8737
Bureau conditionnement physique		x271-8747

novembre 2026

Jour	lundi			mardi			mercredi			jeudi			vendredi		
Semaine 1	**2-nov.**			**3-nov.**			**4-nov.**			**5-nov.**			**6-nov.**		
1130-1300	Nage en Couloir Piscine			Nage en Couloir Piscine			Nage en Couloir Piscine			Nage en Couloir Piscine			Nage en Couloir Piscine		
1200-1300	La Force HMS			Le Conditionnement HMS			La Force HMS			Le Conditionnement HMS					
	Moga Salle 105						Rouleau de Mousse / Mobilité Salle 105						Moga Salle 105		
Sports d'accueil militaire 1200-1300	Soccer Dôme	Hockey Aréna	Pickleball SAM #2	Ultimate Dôme	Hockey Aréna	Ballon-panier SAM #2	Soccer Dôme	Patinage Libre Aréna	Pickleball SAM #2	Ultimate Dôme	Hockey Aréna	Ballon-panier SAM #2	Soccer Dôme	Hockey Aréna	Pickleball SAM #2
Semaine 2	**9-nov.**			**10-nov.**			**11-nov.**			**12-nov.**			**13-nov.**		
1130-1300	Nage en Couloir ANNULÉ			Nage en Couloir ANNULÉ			JOUR DU SOUVENIR			Nage en Couloir ANNULÉ			Nage en Couloir ANNULÉ		
1200-1300	La Force HMS			Le Conditionnement HMS						Le Conditionnement HMS					
	Moga ANNULE												Moga ANNULÉ		
Sports d'accueil militaire 1200-1300	Soccer Dôme	Hockey Aréna	Pickleball SAM #2	Ultimate Dôme	Hockey Aréna	Ballon-panier SAM #2				Ultimate Dôme	Hockey Aréna	Ballon-panier SAM #2	Soccer Dôme	Hockey Aréna	Pickleball SAM #2
Semaine 3	**16-nov.**			**17-nov.**			**18-nov.**			**19-nov.**			**20-nov.**		
1130-1300	Nage en Couloir Piscine			Nage en Couloir Piscine			Nage en Couloir Piscine			Nage en Couloir Piscine			Nage en Couloir Piscine		
1200-1300	La Force Salle de musculation			Le Conditionnement Salle de musculation/SAM #1			La Force Salle de musculation			Le Conditionnement Salle de musculation/SAM #1					
	Moga Karate Dojo												Moga Karate Dojo		
Sports d'accueil militaire 1200-1300	Soccer Dôme	Hockey Aréna	Pickleball SAM #2	Ultimate Dôme	Hockey Aréna	Ballon-panier SAM #2	Soccer Dôme	Patinage Libre Aréna	Pickleball SAM #2	Ultimate Dôme	Hockey Aréna	Ballon-panier SAM #2	Soccer Dôme	Hockey Aréna	Pickleball SAM #2
Semaine 4	**23-nov.**			**24-nov.**			**25-nov.**			**26-nov.**			**27-nov.**		
1130-1300	Nage en Couloir Piscine			Nage en Couloir Piscine			Nage en Couloir Piscine			Nage en Couloir Piscine			Nage en Couloir Piscine		
1200-1300	La Force Salle de musculation			Le Conditionnement Salle de musculation/SAM #1			La Force Salle de musculation			Le Conditionnement Salle de musculation/SAM #1					
	Moga Karate Dojo												Moga Karate Dojo		
Sports d'accueil militaire 1200-1300	Soccer Dôme	Hockey Aréna	Pickleball SAM #2	Ultimate Dôme	Hockey Aréna	Ballon-panier SAM #2	Soccer Dôme	Patinage Libre Aréna	Pickleball SAM #2	Ultimate Dôme	Hockey Aréna	Ballon-panier SAM #2	Soccer Dôme	Hockey Aréna	Pickleball SAM #2

NOUVEAU DES MERCREDI LE 14 OCTOBRE - PATINAGE LIBRE POUR L'EQUIPE DE DEFENCE

Quand : les mercredis de 12 h 00 à 12 h 50 (*Du 14 octobre jusqu'à fin mars 2027)

Où : Constantine Arena, 7 Navy Way

Qui : membres des forces armées, personnel du MDN, personnel du CFMWS, y compris tous les employés à temps plein, à temps partiel et occasionnels. (*Les invités n'appartenant pas au MDN et/ou les membres de la famille ne sont pas admis.)

**Apportez vos propres patins

**Les baton de hockey et les rondelles de hockey ne sont pas permits