

	Noon-Hour Fitness Classes												Community Recreation Fitness Coordinator Fitness Office		x271-3996 x271-8737 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	Soccer	Shinny	Pickleball	Shinny	Ultimate	Basketball	Soccer	Open Skate	Pickleball	Shinny	Ultimate	Basketball	Soccer	Shinny	Pickleball	
1200-1300	Dome	Arena	SAM #2	Arena	Dome	SAM #2	Dome	Arena	SAM #2	Arena	Dome	SAM #2	Dome	Arena	SAM #2	
Week 2	9-Nov			10-Nov			11-Nov			12-Nov			13-Nov			
1130-1300	Lane Swim Pool			Lane Swim Pool			REMEMBRANCE DAY			Lane Swim Pool			Lane Swim Pool			
1200-1300	Strength HMS			Conditioning HMS						Conditioning HMS						
	Moga Room 105												Moga Room 105			
Military Drop-In Sports	Soccer	Shinny	Pickleball	Shinny	Ultimate	Basketball							Shinny	Ultimate	Basketball	Soccer
1200-1300	Dome	Arena	SAM #2	Arena	Dome	SAM #2				Arena	Dome	SAM #2	Dome	Arena	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 Squash Court 2			Conditioning Squash Court 2/SAM 1			Strength Squash Court 2			Conditioning Squash Court 2/SAM 1						
	Moga Karate Dojo												Moga Karate Dojo			
Military Drop-In Sports	Soccer	Shinny	Pickleball	Shinny	Ultimate	Basketball	Soccer	Open Skate	Pickleball	Shinny	Ultimate	Basketball	Soccer	Shinny	Pickleball	
1200-1300	Dome	Arena	SAM #2	Arena	Dome	SAM #2	Dome	Arena	SAM #2	Arena	Dome	SAM #2	Dome	Arena	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 Squash Court 2			Conditioning Squash Court 2/SAM 1			Strength Squash Court 2			Conditioning Squash Court 2/SAM 1						
	Moga Karate Dojo												Moga Karate Dojo			
Military Drop-In Sports	Soccer	Shinny	Pickleball	Shinny	Ultimate	Basketball	Soccer	Open Skate	Pickleball	Shinny	Ultimate	Basketball	Soccer	Shinny	Pickleball	
1200-1300	Dome	Arena	SAM #2	Arena	Dome	SAM #2	Dome	Arena	SAM #2	Arena	Dome	SAM #2	Dome	Arena	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

	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 Piscine			Nage en Couloir Piscine			JOUR DU SOUVENIR			Nage en Couloir Piscine			Nage en Couloir Piscine		
1200-1300	La Force HMS			Le Conditionnement HMS						Le Conditionnement HMS					
	Moga 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				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 Squash #2			Le Conditionnement Squash #2/SAM #1			La Force Squash #2			Le Conditionnement Squash #2/SAM #1					
	Moga 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 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 Squash #2			Le Conditionnement Squash #2/SAM #1			La Force Squash #2			Le Conditionnement Squash #2/SAM #1					
	Moga 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

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 permis