

		Garrison Physiscal Training Schedule				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 HMS	GSC Conditioning HMS		GSC Conditioning HMS	WOMEN'S ONLY Boxing Fitness Boxing Corner		
	**FORCEFit Cardio Corner	**FORCEFit Combat Corner		**FORCEFit Combat Corner	Practice FORCE FH 4/5		
Week 3	16-Nov	17-Nov	18-Nov	19-Nov	20-Nov		
Military Fitness 0730-0815	Muscular Circuit CANCELLED	Mobility Training SAM 3	Muscular Circuit SAM 2	Mobility Training SAM 3	PRACTICE FORCE SAM 1&2		
Military Fitness 0730-0830	Aerobic Conditioning Dome (Close Field)	Bodyweight Training Dome (Close Field)	Aerobic Conditioning Dome (Close Field)	Bodyweight Training Dome (Close Field)			
Strength & Conditioning 0730-0830	Strength Squash 2 Court	Conditioning Squash Court 2/SAM 1	Strength Squash Court 2	Conditioning Squash Court 2/SAM 1			
SPTP/FORCEFit 0730-0830	Conditioning Focus CANCELLED	Strength Focus Room 105	Conditioning Focus SAM 1	Strength Focus Room 105			
Week 4	23-Nov	24-Nov	25-Nov	26-Nov	27-Nov		
Military Fitness 0730-0815	Muscular Circuit SAM 2	Mobility Training SAM 3	Muscular Circuit SAM 2	Mobility Training SAM 3	PRACTICE FORCE SAM 1&2		
Military Fitness 0730-0830	Aerobic Conditioning Dome (Close Field)	Bodyweight Training Dome (Close Field)	Aerobic Conditioning Dome (Close Field)	Bodyweight Training Dome (Close Field)			
Strength & Conditioning 0730-0830	Strength Squash 2 Court	Conditioning Squash Court 2/SAM 1	Strength Squash Court 2	Conditioning Squash Court 2/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.

		Garrison Physiscal Training Schedule			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 Garrison 0730-0815	La Musculation	Le conditionnement	La Musculation	Le conditionnement	Fitness de boxe réservé aux femmes	
	Demi-lune sud	Demi-lune sud	Demi-lune sud	Demi-lune sud	Boxing Corner	
	**FORCEFit	**FORCEFit	**FORCEFit	**FORCEFit	Préparation FORCE	
	Coin cardio	Coin Conditionnement au Combat	Coin cardio	Coin Conditionnement au Combat	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 Garrison 0730-0815	La Musculation	Le conditionnement		Le conditionnement	Fitness de boxe réservé aux femmes	
	Demi-lune sud	Demi-lune sud		Demi-lune sud	Coin de boxe	
	**FORCEFit	**FORCEFit	**FORCEFit	Préparation FORCE		
	Coin cardio	Coin Conditionnement au Combat		Coin Conditionnement au Combat	FH Terrain 4/5	
Semaine 3	16-nov.	17-nov.	18-nov.	19-nov.	20-nov.	
Conditionnement Physique de la Garrison 0730-0815	Circuit de la Musculation ANNULÉ	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 Cour de Squash 2	Le conditionnement Cour de Squash 2/SAM 1	La Musculation Cour de Squash 2	Le conditionnement Cour de Squash 2/SAM 1		
SPTP/FORCEFit 0730-0830	Le conditionnement ANNULÉ	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 Garrison 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 Cour de Squash 2	Le conditionnement Cour de Squash 2/SAM 1	La Musculation Cour de Squash 2	Le conditionnement Cour de Squash 2/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.