

Contact List:					
	GARRISON PHYSICAL TRAINING				Manager, Fitness & Sports
					x271-8731
					Fitness Coordinator
					x271-8737
					Fitness Office
					x271-8747
September 2026					
DAY	Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday
Week 1	31-Aug	1-Sep	2-Sep	3-Sep	4-Sep
Garrison PT 0730-0815	GSC Strength HMS	GSC Conditioning HMS	GSC Strength HMS	GSC Conditioning HMS	Practice FORCE
	**FORCEFit Cardio Corner	**FORCEFit Combat Corner	**FORCEFit Cardio Corner	**FORCEFit Combat Corner	CANCELLED
Week 2	7-Sep	8-Sep	9-Sep	10-Sep	11-Sep
Garrison PT 0730-0815	LABOUR DAY	GSC Conditioning HMS	GSC Strength HMS	GSC Conditioning HMS	Practice FORCE
		**FORCEFit Combat Corner	**FORCEFit Cardio Corner	**FORCEFit Combat Corner	FH 4/5
Week 3	14-Sep	15-Sep	16-Sep	17-Sep	18-Sep
Garrison PT 0730-0815	GSC Strength HMS	GSC Conditioning HMS	GSC Strength HMS	GSC Conditioning HMS	Practice FORCE
	**FORCEFit Cardio Corner	**FORCEFit Combat Corner	**FORCEFit Cardio Corner	**FORCEFit Combat Corner	CANCELLED
Week 4	21-Sep	22-Sep	23-Sep	24-Sep	25-Sep
Garrison PT 0730-0815	GSC Strength HMS	GSC Conditioning HMS	GSC Strength HMS	GSC Conditioning HMS	TERRY FOX RUN
	**FORCEFit Cardio Corner	**FORCEFit Combat Corner	**FORCEFit Cardio Corner	**FORCEFit Combat Corner	
Week 5	28-Sep	29-Sep	30-Sep	1-Oct	2-Oct
Garrison PT 0730-0815	GSC Strength HMS	GSC Conditioning HMS	DAY FOR TRUTH AND RECONCILIATION	GSC Conditioning HMS	Practice FORCE
	**FORCEFit Cardio Corner	**FORCEFit Combat Corner		**FORCEFit Combat Corner	FH 4/5

**FORCEFit - 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.

FOR ANY PSP-LED UNIT PT REQUESTS, PLEASE CONTACT JANICE KEOWN (keown.janice@cfmws.com) FOR AVAILABILITY

	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	
SEPTEMBRE 2026					
JOUR	lundi	mardi	mercredi	jeudi	vendredi
Semaine 1	31-août	1-sept.	2-sept.	3-sept.	4-sept.
Conditionnement Physique de la Garnison 0730- 0815	La musculation HMS	Le conditionnement HMS	La musculation HMS	Le conditionnement HMS	Préparation FORCE
	**FORCEFit Coin cardio	**FORCEFit Coin du combattant	**FORCEFit Coin cardio	**FORCEFit Coin du combattant	ANNULÉ
Semaine 2	7-sept.	8-sept.	9-sept.	10-sept.	11-sept.
Conditionnement Physique de la Garnison 0730- 0815	Fête du Travail	Le conditionnement HMS	La musculation HMS	Le conditionnement HMS	Préparation FORCE
		**FORCEFit Coin du combattant	**FORCEFit Coin cardio	**FORCEFit Coin du combattant	FH 4/5
Semaine 3	14-sept.	15-sept.	16-sept.	17-sept.	18-sept.
Conditionnement Physique de la Garnison 0730- 0815	La musculation HMS	Le conditionnement HMS	La musculation HMS	Le conditionnement HMS	Préparation FORCE
	**FORCEFit Coin cardio	**FORCEFit Coin du combattant	**FORCEFit Coin cardio	**FORCEFit Coin du combattant	ANNULÉ
Semaine 4	21-sept.	22-sept.	23-sept.	24-sept.	25-sept.
Conditionnement Physique de la Garnison 0730- 0815	La musculation HMS	Le conditionnement HMS	La musculation HMS	Le conditionnement HMS	LA COURSE TERRY FOX
	**FORCEFit Coin cardio	**FORCEFit Coin du combattant	**FORCEFit Coin cardio	**FORCEFit Coin du combattant	
Semaine 5	28-Sep	29-Sep	30-Sep	1-Oct	2-Oct
Conditionnement Physique de la Garnison 0730- 0815	La musculation HMS	Le conditionnement HMS	JOURNÉE NATIONALE DE LA VÉRITÉ ET DE LA RÉCONCILIATION	Le conditionnement HMS	Préparation FORCE
	**FORCEFit Coin cardio	**FORCEFit Coin du combattant		**FORCEFit Coin du combattant	FH 4/5

**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.

POUR TOUTE DEMANDE D'UNITÉ PSP-LED PT, VEUILLEZ CONTACTER JANICE KEOWN (keown.janice@cfmws.com) POUR CONNAÎTRE LES DISPONIBILITÉS