



Explore Arrowhead Beach with PSP!

Explorez Arrowhead Beach avec les PSP!



www.pspkingston.com









Explore Arrowhead Beach with PSP!

Explorez Arrowhead Beach avec les PSP!





www.pspkingston.com



Health Promotion / La promotion de la santé

-  **Snack Attack** - Use the Canadian Food Guide to pack the perfect snacks. Pick a whole grain, a protein and a fruit/veg. Upcoming Health Promotion programs available here.
Petite fringale - Utilisez le Guide alimentaire canadien pour préparer les collations parfaites. Choisissez une céréale complète, une protéine et un fruit/légume. Prochains programmes de promotion de la santé disponibles ici.
-  **Sun Safety** - Wear sunscreen, bring shade (ex. Umbrella), and bring water for hydration. Upcoming Health Promotion programs available here.
Prudence au soleil - Appliquez de la crème solaire, apportez quelque chose pour faire de l'ombre (p. ex., parasol) ainsi que de l'eau pour vous hydrater. Prochains programmes de promotion de la santé disponibles ici.
-  **Unit Briefing** - Getaway from the workplace and host a Unit Briefing at the Spiritual Fitness Centre or the CFB Yacht Club.
Séance d'information de l'unité - Sortez de votre lieu de travail et organisez une séance d'information de l'unité au centre de remise en forme spirituelle ou au Club nautique de la BFC ici.
-  **A Space to Meditate** - Visit the MindMuscle page for a moment of meditation.
Un espace pour méditer - Visitez la page MindMuscle pour prendre un moment de méditation.



Fitness & Sports / Fitness Récréatif & Sports

-  **Garrison Running Program** - This 4-day a week program includes interval running sessions twice per week to improve speed, endurance and pacing and complimentary full-body strength training twice per week on non-running days to improve movement quality. Use trail at your own risk.
Programme de course de la Garrison - Ce programme de quatre jours par semaine comprend des séances de course par intervalles deux fois par semaine pour améliorer la vitesse, l'endurance et le rythme, ainsi qu'un entraînement complémentaire de musculation du corps entier deux fois par semaine les jours sans course pour améliorer la qualité des mouvements. Utilisez les sentiers à vos propres risques.
-  **Keep active** and stay up to date with local Fitness Classes.
Restez actif et tenez-vous au courant des cours de conditionnement physique locaux.




CFB / BFC KINGSTON

-  **Playground** - Enjoy a fun space to play and make new friends in the community.
Cour de récréation - Profitez d'un espace amusant pour jouer et vous faire de nouveaux amis dans la communauté.
-  **Splash Pad** - Cool off in the heat of the summer by splashing around. June to September.
Pataugeoire - Rafraîchissez-vous pendant la chaleur de l'été en pataugeant. De juin à septembre.

KMFRC / CRFMK

-  **KMFRC** - The Kingston Military Family Resource Centre (KMFRC) is a registered non-profit, charitable organization that supports and enhances the health and well-being of the military community. 613-541-5010 x5195 kmfrc@forces.gc.ca
CRFMK - Le Centre de ressources pour les familles des militaires de Kingston (CRFMK) est un organisme de bienfaisance à but non lucratif enregistré qui soutient et met en valeur la santé et le bien-être de la communauté militaire. 613-541-5010 x5195 kmfrc@forces.gc.ca
-  **Community Garden** - Increase your physical and mental wellbeing by cultivating a community. Get involved today! May to October. 613-541-5010 x5195 kmfrc@forces.gc.ca
Jardin Communautaire - Augmentez votre bien-être physique et mental en cultivant une communauté. Participez dès aujourd'hui! De mai à octobre. 613-541-5010 x5195 kmfrc@forces.gc.ca

Community Recreation / Des loisirs communautaires

-  **Yacht Club** - Get involved and join one of our Recreation Clubs today!
Yacht Club - Participez et inscrivez-vous à l'un de nos clubs de loisirs dès aujourd'hui!
-  **Enjoy** relaxing on the beach or swimming!
Profitez de la détente sur la plage ou de la baignade!
-  **Keep your child(ren) active** while having fun in Community Recreation's various programs, summer camps, after-school care and more. Programs & Services for Children & Teens.
Gardez votre ou vos enfants actifs tout en vous amusant grâce aux différents programmes, camps d'été, services de garde et bien plus encore proposés par le service des loisirs communautaires.
-  **Activities at Arrowhead Beach!** - Rent your hourly equipment at Garrison Outpost.
Activités à Arrowhead Beach! - Louez votre équipement à l'heure à l'avant-poste de Garrison.
-  **PSP Rentals** - Rent a bicycle, canoe, paddle board, or another piece of equipment from the Base Gym Sport Store here.
Location d'équipement d'extérieur - Louez un vélo, un canot, une planche à pagaie ou un autre équipement au gymnase de la base ici.

Questions? Call / Des questions? Appeler 613-541-5010 x6595