

	HORAIRE CONDITIONNEMENT PHYSIQUE DE LA GARNISON		Contact List:		
			Gestionnaire du conditionnement physique et des sports	x271-8731	
			Coordonnateur de conditionnement physique	x271-8737	
			Bureau conditionnement physique	x271-8747	
JUILLET 2026					
Jour	lundi	mardi	mercredi	jeudi	vendredi
Semaine 1			1-juillet	2-juillet	3-juillet
Conditionnement Physique de la Garnison 0730- 0815			fête du Canada	Le conditionnement HMS	Préparation FORCE
				**FORCEFit Coin du combattant	
				FH 4/5	
Semaine 2	6-juillet	7-juillet	8-juillet	9-juillet	10-juillet
Conditionnement Physique de la Garnison 0730- 0815	La musculation HMS	Le conditionnement HMS	La musculation HMS	Le conditionnement HMS	Préparation FORCE
	piscine militaire				
	**FORCEFit Coin cardio	**FORCEFit Coin du combattant	**FORCEFit Coin cardio	**FORCEFit Coin du combattant	
				FH 4/5	
Semaine 3	13-juillet	14-juillet	15-juillet	16-juillet	17-juillet
Conditionnement Physique de la Garnison 0730- 0815	La musculation HMS	Le conditionnement HMS	La musculation HMS	Le conditionnement HMS	Préparation FORCE
	piscine militaire				
	**FORCEFit Coin cardio	**FORCEFit Coin du combattant	**FORCEFit Coin cardio	**FORCEFit Coin du combattant	
				FH 4/5	
Semaine 4	20-juillet	21-juillet	22-juillet	23-juillet	24-juillet
Conditionnement Physique de la Garnison 0730- 0815	La musculation HMS	Le conditionnement HMS	La musculation HMS	Le conditionnement HMS	Préparation FORCE
	piscine militaire				
	**FORCEFit Coin cardio	**FORCEFit Coin du combattant	**FORCEFit Coin cardio	**FORCEFit Coin du combattant	
				FH 4/5	
Semaine 5	27-juillet	28-juillet	29-juillet	30-juillet	31-juillet
Conditionnement Physique de la Garnison 0730- 0815	La musculation HMS	Le conditionnement HMS	La musculation HMS	Le conditionnement HMS	Préparation FORCE
	piscine militaire				
	**FORCEFit Coin cardio	**FORCEFit Coin du combattant	**FORCEFit Coin cardio	**FORCEFit Coin du combattant	
				FH 4/5	

Tous les cours sont sans inscription préalable.

**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