



Parcours de franchissement d'obstacles (PFO)

ÉTÉ 2019

	7:00	7:30	8:00	8:30	9:00	9:30	10:00	10:30	11:00	11:30	12:00	12:30	13:00	13:30	14:00	14:30	15:00	15:30	16:00	16:30
LUNDI	5 BNS + 12 RBC 0700-0900					QG 35 GBC 1030-1200						QGET+2R22R 1300-1430		5 RGC+5 AMBC 1430-1600						
MARDI	5 RGC + 1 R22R 0700-0900		CP MILITAIRE 0900-1200				Entraînement supervisé ouvert à tous 1200-1300		CP MILITAIRE 1300-1600											
MERCREDI	5 BNS + QGET 0700-0900		3 R22R 0900-1100		1 R22R 1100-1300			2 R22R+5 RALC 1300-1500		CI 2 DIV 1500-1600										
JEUDI	5 RGC + 1 R22R 0700-0900		12 RBC 0900-1100		CP Militaire 1100-1400			QG 35GBC + 5 AMBC 1330-1530												
VENDREDI	5 RALC+2 R22R 0700-0900		3 R22R 0900-1030		1 R22R 1030-1200					12 RBC 1300-1500										
	7:00	7:30	8:00	8:30	9:00	9:30	10:00	10:30	11:00	11:30	12:00	12:30	13:00	13:30	14:00	14:30	15:00	15:30	16:00	16:30

Notes:

- Bloc PSP réservable 1 semaine à l'avance
- Lorsque vous avez besoin d'un instructeur PFO, faire la demande à +Conditionnement Physique@5 GSS USS EM@Valcartier au minimum de 24h à l'avance
- Voir votre O. sports pour la liste des instructeurs PFO
- La clé est signable à l'accueil du centre des sports par les instructeurs PFO seulement
- Remplir le formulaire d'inspection et le remettre à l'accueil à la fin de l'entraînement