

Programme de conditionnement physique à l'heure du midi – Hiver

Du 8 janvier au 30 mars | 12 H – 12 H 45

Ouvert à tous, peu importe votre condition physique!!!

Activités annulées: Vendredi 23 mars et 30 (Vendredi saint)



Cardiovélo – lundi et mercredi

Faites travailler votre cœur, vos poumons et vos membres inférieurs en utilisant différents profils d'effort.



Guerriers du mieux-être – Mardi et vendredi

Que ce soit pour perdre du poids, augmenter votre force ou améliorer votre endurance, ces circuits d'exercices amusants et dynamiques mettront votre condition physique à l'épreuve et vous aideront à atteindre vos objectifs.



Yoga – Le jeudi

Pendant ce cours au rythme continu, des séquences de mouvements fluides s'enchaînent dans une série de postures. Ce cours vous incitera à libérer votre force intérieure. série de postures. Vous pourrez y libérer votre force intérieure.

Les membres actifs des FAC doivent montrer leur carte d'identité au surveillant du gymnase pour obtenir un laissez-passer orange, qu'ils devront remettre à l'instructeur de conditionnement physique et de sport au début de chaque cours.

Les militaires à la retraite, les conjoints de militaire et le personnel du MDN et des FNP doivent s'inscrire au programme de conditionnement physique du midi pour suivre un cours. L'inscription est GRATUITE et valide pour six mois. On peut s'inscrire au kiosque des loisirs communautaires. Les personnes inscrites pourront ensuite obtenir un laissez-passer jaune avant chaque cours.

Les employés du MDN/FNP qui veulent participer à l'un des programmes mentionnés précédemment doivent s'inscrire avant le premier cours. L'inscription est GRATUITE au comptoir des loisirs communautaires ou auprès d'un instructeur de conditionnement physique et de sport.



National
Defence

Défense
nationale