

# PROGRAMME DE CONDITIONNEMENT PHYSIQUE DU MIDI

*Automne*

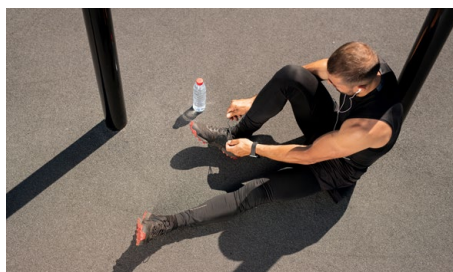
Ouvert aux membres en service des FAC de  
tous niveaux de conditionnement physique

**5 OCT. AU  
18 DÉC.**

**12 H À 12 H 45**

## **FERMETURES :**

- 12 OCTOBRE (ACTION DE GRÂCES)
- 11 NOVEMBRE (JOUR DU SOUVENIR)



## **MOBILITÉ** Lundi

Que vous recherchiez une séance de récupération active  
ou que vous souhaitiez augmenter l'amplitude de vos  
mouvements et votre confort, ces séances vous aideront!

## **PROGRAMME DE CONDITIONNEMENT PHYSIQUE FORCE** Mardi et jeudi

Ces sessions mettront au défi des types de mouvement, des  
systèmes énergétiques et des groupes musculaires spécifiques  
afin de favoriser la réussite de votre évaluation annuelle FORCE  
tout en soutenant le principe d'universalité du service.



## **YOGA** Mercredi

Dans ce cours, qui vous met au défi de libérer votre  
force intérieure, vous enchaînez les positions dans une  
séquence de mouvements fluides.

## **WOD HEBDOMADAIRE** Vendredi

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



A division of CFMWS  
Une division des SBMFC

**VOUS DEVEZ  
VOUS INSCRIRE**

Les participants doivent s'inscrire à l'adresse suivante :  
<https://bkk.cfmws.com/bordenpub/account/index.asp>