



Les PSP OUTCAN, les SFM Europe et les SFM É.-U. vous invitent à

# Apprendre comment être en bonne santé grâce à un Programme de Conditionnement Physique

Votre affectation à l'étranger est l'occasion parfaite de commencer!

**Quand :** le jeudi 20 septembre

19h HAEC, 18h BST, 13h HAE, 12h HAC, 11h HAR, 10h HAP, 9h AK, 7h HI

**Où :** Votre ordinateur sur la plateforme de rencontre en ligne WebEx

**INSCRIVEZ-VOUS ICI**



Apprenez comment partir du bon pied et réussir un programme de conditionnement physique!

Les sujets comprendront :

- l'identification et l'élimination des obstacles
- l'établissement de buts
- la prescription d'exercices
- un exemple de programme d'entraînement
- la prévention des blessures et plus!

Les questions sont les bienvenues!

Pour de plus amples renseignements,  
communiquez avec le coordonnateur du programme de  
conditionnement physique OUTCAN à :: [Todd.Cirka@forces.gc.ca](mailto:Todd.Cirka@forces.gc.ca)