

HORAIRE ENTRAÎNEMENT PHYSIQUE

Physical training schedule

Session Automne 2026 • Fall 2026 session

Du 14 septembre au 23 décembre 2026 • From September 14 to December 23, 2026

Lundi
Monday

Mardi
Tuesday

Mercredi
Wednesday

Jeudi
Thursday

Vendredi
Friday

AM

9 h - 10 h

MomFIT

½ gym 2

6 h 30 - 7 h 30

**Mise en
FORCE**

Get **STRENGTH**

½ gym 1

9 h - 10 h

MomFIT

Stationnement arena
Arena's parking

6 h 30 - 7 h 30

**Mise en
FORCE**

Get **STRENGTH**

½ gym 1

PM

14 h 30 - 15 h 30

CPA x FORCE

Reconditioning
x FORCE

½ gym 2

14 h 30 - 15 h 30

**Mise en
FORCE**

Get **STRENGTH**

½ gym 1

15 h - 16 h

**Groupe
de course**

Running group

Stationnement arena
Arena's parking

14 h 30 - 15 h 30

**Mise en
FORCE**

Get **STRENGTH**

ou / or

**Pratique
test force**

FORCE test
practice

Gymnase / Gym

cours en
alternance
alternating
courses



Militaires seulement
Military only



Militaires et civils (employés ou familles)
Military and civilians (employees or families)



Militaires seulement (approbation PSP)
Military personnel only (PSP approval)

AUCUNE INSCRIPTION NÉCESSAIRE

Présentez-vous au comptoir d'accueil PSP le jour de l'activité pour participer.

NO REGISTRATION REQUIRED

Check in at the PSP front desk on the day of the activity to participate.

INFORMATION

