

# PROGRAMME DE CONDITIONNEMENT PHYSIQUE DU

## MIDI

12 h à 12 h 45

24 SEPTEMBRE À 30 NOVEMBRE 2025



AUCUNE CLASSE : 1, 3, 13, 24  
OCTOBRE ET 11 NOVEMBRE 2025

Lundi

- Entraînement en circuit et Patinage

Mardi

- Cyclisme intérieur et Patinage

Mercredi

- Yoga

Jeudi

- Entraînement en circuit et Patinage

Vendredi

- Mobilité et flexibilité et Patinage

**Les membres actifs des FAC** doivent présenter leur carte d'identité à la réception et obtenir une carte de programme orange.

**Les militaires à la retraite, les conjoints de militaires et le personnel du MDN et des FNP** doivent **être abonnés au plan des PSP** et avoir rempli les documents requis afin de pouvoir assister à un cours. **Les cours sont gratuits** et les participants doivent obtenir une carte de programme jaune à la réception afin de pouvoir assister à un cours. Les documents doivent être mis à jour tous les six mois.

La carte de programme doit être remis à l'instructeur de conditionnement physique et de sports au début de chaque cours.