

# PROGRAMME DE CONDITIONNEMENT PHYSIQUE DU

**MIDI**

12 h à 12 h 45

1 DÉCEMBRE 2025 À 28 FÉVIER 2026



AUCUNE CLASSE : 24, 25, 26 et 31  
décembre, et 1 Janvier

Lundi • Entraînement en circuit et Patinage

Mardi • Cyclisme intérieur et Patinage

Mercredi • Yoga

Jeudi • Entraînement en circuit et Patinage

Vendredi • Mobilité et flexibilité

**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.