



LES FAC EN FORME

Chers membres des FAC et au personnel de PSP,

La saison des Fêtes est à nos portes et pour que tout le monde soit dans l'ambiance de toutes les festivités des Fêtes, nous, chez Les FAC en forme, aimerions profiter de l'occasion pour partager le cadeau de la condition physique avec vous le **jeudi 15 décembre 2022 à 12 h HAE.**

Coach Saul animera un entraînement festif des Fêtes sur Zoom et nous vous invitons à vous joindre à lui en direct ! L'entraînement sera un entraînement du corps entier qui sera conçu pour survivre les Fêtes. Il comprendra un échauffement, de la mobilité, l'activation musculaire et du renforcement / conditionnement. Il se peut que de l'équipement soit utilisé, mais des options de poids corporel seront disponibles ainsi que des modifications de mouvement pour tenir compte des blessures / amplitude de mouvement.

Joignez-vous à Les FAC en forme ici : Entraînement Zoom

Entraînement des Fêtes 'Holly Jolly' !

15 déc. 2022, 12h00, HAE

<https://cfmws.zoom.us/j/87246392751>

Numéro de la rencontre : 872 4639 2751



Optionnel : Habillez-vous avec votre tenue d'entraînement festive favorite !

Nous espérons que des gens de partout au pays et des Canadiens de partout dans le monde se joindront à nous. Partager ce courriel avec vos collègues et avec vos familles et passent un agréable moment festif ensemble ! Pour toute question, communiquez avec nous à CAFFITNESS_FACENFORME@CFMWS.COM

Avec bonne humeur et bonne santé...

L'équipe de Les FAC en forme

