



**Heures d'ouverture du
Lundi - Vendredi**

0600-2100hrs

(du printemps à la fin de
l'automne)

0700-2100hrs

(de la fin de l'automne au
printemps)

Fin de semaine / Jour Férié

1000- 2000hrs



**PROGRAMMES DE SOUTIEN DU
PERSONNEL**



**"SULIAKAKATIGEJUT"
TRAVAILLER ENSEMBLE
EN INUKTITUT**



P.O. BOX 190 BLDG 399

GOOSE BAY, NL

A0P 1C0

TÉLÉPHONE: 709-896-6900

X7708

SWINGFITNESSCENTRE@CFMWS.COM

**FACEBOOK: 5ÈME ESCADRE
FITNESS SPORTS ET LOISIRS**



**5E ESCADRE
GOOSE BAY
CENTRE DE
MISE EN
FORME,
SPORTS ET
LOISIR**

**GUIDE DES
PROGRAMME**

Les programmes

MISE EN FORME:

ENTRAÎNEMENT CIRCUIT DE HAUTE INTENSITÉ AXÉ SUR LE DÉVELOPPEMENT DE TOUTES LES COMPOSANTES DE LA CONDITION PHYSIQUE ET DE L'UNIVERSALITÉ DU SERVICE.

ENTRAÎNEMENT "FORCE" - CETTE FORMATION SE CONCENTRE SUR LES ASPECTS SPÉCIFIQUES DE TEST FORCE.

FORMATION SPÉCIALE - FORMATION PERSONNELLE/EN GROUPE DISPONIBLE SUR DEMANDE ET EN FONCTION DE LA DISPONIBILITÉ.

SPORTS MILITAIRES ET LIGUES DE LOISIRS. LES MILITAIRES, LES ÉQUIPES DE DÉFENSE ET LES PERSONNES À CHARGE DE PLUS DE 16 ANS ONT LA PRIORITÉ DANS LES CLASSES.

**SPORTS À L'HEURE DU DÎNER :
LUNDI-VENDREDI 1200-1300H**

CLUBS DE LOISIRS

**CLUB DE TIR À L'ARC - CAPT. WESTIN COOK X6489
LOISIRS DU TRAVAIL BOIS - CPL. CAMERON
BYWATER X7915
LOISIRS AUTOMOBILES - CPL. SEB CORBIN-ARVISAIS
X7483**

INSTALLATIONS INTÉRIEURES

THÉÂTRE ARCTURUS, GYMNASÉ, TERRAINS DE SQUASH, CENTRE DE CONDITIONNEMENT PHYSIQUE, CANUCK CLUB, MESS DE TOUS LES GRADES.

INSTALLATIONS EXTÉRIEURES

TERRAIN DE BALLE MOLLE, TERRAINS DE SOCCER, TERRAIN DE GOLF, TERRAIN DE DISC GOLF, PATINOIRE DE HOCKEY EN PLEIN AIR

**ÉQUIPEMENT DISPONIBLE POUR LE PRÊT
CANOËS, KAYAKS, SKI DE FOND (SKIS, CHAUSSURES, BÂTONS), RAQUETTES, VÉLOS DE MONTAGNE, CLUBS DE GOLF, ÉQUIPEMENT DE HOCKEY. ET PLUS ENCORE.**

Facilité



SALLE DE MUSCULATION SPACIEUSE OFFRANT UNE VARIÉTÉ DE POIDS LIBRES ET DE MACHINES + SALLE DE LEVAGE DE POIDS LOURDS AVEC PLATES-FORMES



**SALLE DE CARDIO :
TAPIS DE COURSE, VÉLOS, SPINNERS, RAMEURS, ELLIPTIQUES ET STAIRMASTER.**



**GYMNASÉ :
VOLLEY-BALL, BADMINTON, BASKET-BALL, FOOTBALL ET AUTRES. L'ÉQUIPEMENT EST DISPONIBLE AU BUREAU PRINCIPAL.**

COURTS DE SQUASH ET SAUNA DISPONIBLES SUR RÉSERVATION.



Personnel

**GESTIONNAIRE PRINCIPAL DE PSP
CYRIL BRENNAN X555-6434**

**GESTIONNAIRE ADJOINT DE PSP
ADAM CULL X555-7374**

**COORDINATEUR DES INSTALLATIONS
JAMES WINTERS X7904**

**ASSISTANT AUX INSTALLATIONS
LOGAN HEWLETT X555-7708**

**COORDONNATEUR DE LA CONDITION
PHYSIQUE, DU SPORT ET DE
L'EXERCICE PHYSIQUE
VACANT X555-3635**

**COORDINATEUR DES LOISIRS
COMMUNAUTAIRES
DAVID ROBERTS X555-7088**

**GESTIONNAIRE DE MESS CANUCK
CLUB
JASMINE MILLER X555-7831**

**SUPERVISEUR DU THÉÂTRE ARCTURUS
GEMMA RICHE X555-7767**

**SUPERVISEUR DES LOISIRS
COMMUNAUTAIRES
ESTRELLA GARCIA X555-1945**

**POUR PLUS D'INFORMATIONS SUR
L'UN DES ÉLÉMENTS DE CETTE
BROCHURE, VEUILLEZ CONTACTER
896-6900 X555-7708.**