

**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**

A division of CFMWS
Une division des SBMFCS



**"SULIAKAKATIGEJUT"
TRAVAILLER ENSEMBLE
EN INUKTITUT**



**P.O. BOX 190 BLDG 399
GOOSE BAY, NL
A0P 1C0**
**TÉLÉPHONE: 709-896-6900
X7708**
5WINGFITNESSCENTRE@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, GYMNASSE, 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.



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

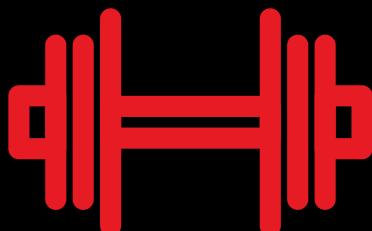


SALLE DE CARDIO : TAPIS DE COURSE, VÉLOS, SPINNERS, RAMEURS, ELLIPTIQUES ET STAIRMASTER.



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

COURTS DE SQUASH ET SAUNA DISPONIBLES SUR RÉSERVATION.



Facilité

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 ÉLÉMENS DE CETTE BROCHURE, Veuillez CONTACTER
896-6900 X555-7708.