



Noon-Hour Fitness Classes

Community Recreation x271-3996
Fitness Coordinator x271-8737
Fitness Office x271-8747

SEPTEMBER 2026

Day	Monday			Tuesday			Wednesday			Thursday			Friday				
Week 1	31-Aug			1-Sep			2-Sep			3-Sep			4-Sep				
1130-1300	Lane Swim Pool			Lane Swim Pool			Lane Swim Pool			Lane Swim Pool			Lane Swim Pool				
1200-1300	Strength HMS			Conditioning HMS			Strength HMS			Conditioning HMS							
	Moga Room 105						Foam Rolling / Mobility Room 105						Moga Room 105				
Military Drop-In Sports 1200-1300	Soccer Dome	Shinny Arena	Pickleball SAM #1 + 2	Shinny Arena	Ultimate Dome	Basketball SAM #2	Soccer Dome	Shinny Arena	Pickleball SAM #1 + 2	Shinny Arena	Ultimate Dome	Basketball SAM #2	Soccer Dome	Shinny Arena	Pickleball SAM #1 + 2		
Week 2	7-Sep			8-Sep			9-Sep			10-Sep			11-Sep				
1130-1300	LABOUR DAY			Lane Swim Pool			Lane Swim Pool			Lane Swim Pool			Lane Swim Pool				
1200-1300				Conditioning HMS			Strength HMS			Conditioning HMS							
							Foam Rolling / Mobility Room 105						Moga Room 105				
Military Drop-In Sports 1200-1300							Shinny Arena	Ultimate Dome	Basketball SAM #2	Soccer Dome	Shinny Arena	Pickleball SAM #1 + 2	Shinny Arena	Ultimate Dome	Basketball SAM #2	Soccer Dome	Shinny Arena
Week 3	14-Sep			15-Sep			16-Sep			17-Sep			18-Sep				
1130-1300	Lane Swim Pool			Lane Swim Pool			Lane Swim Pool			Lane Swim Pool			Lane Swim Pool				
1200-1300	Strength HMS			Conditioning HMS			Strength HMS			Conditioning HMS							
	Moga Room 105						Foam Rolling / Mobility Room 105						Moga Room 105				
Military Drop-In Sports 1200-1300	Soccer Dome	Shinny Arena	Pickleball SAM #1 + 2	Shinny Arena	Ultimate Dome	Basketball SAM #2	Soccer Dome	Shinny Arena	Pickleball SAM #1 + 2	Shinny Arena	Ultimate Dome	Basketball SAM #2	Soccer Dome	Shinny Arena	Pickleball SAM #1 + 2		
Week 4	21-Sep			22-Sep			23-Sep			24-Sep			25-Sep				
1130-1300	Lane Swim Pool			Lane Swim Pool			Lane Swim Pool			Lane Swim Pool			Lane Swim Pool				
1200-1300	Strength HMS			Conditioning HMS			Strength HMS			Conditioning HMS							
	Moga Room 105						Foam Rolling / Mobility Room 105						Moga Room 105				
Military Drop-In Sports 1200-1300	Soccer Dome	Shinny Arena	Pickleball SAM #1 + 2	Shinny Arena	Ultimate Dome	Basketball SAM #2	Soccer Dome	Shinny Arena	Pickleball SAM #1 + 2	Shinny Arena	Ultimate Dome	Basketball SAM #2	Soccer Dome	Shinny Arena	Pickleball SAM #1 + 2		
Week 5	28-Sep			29-Sep			30-Sep			1-Oct			2-Oct				
1130-1300	Lane Swim Pool			Lane Swim Pool			DAY FOR TRUTH AND RECONCILIATION			Lane Swim Pool			Lane Swim Pool				
1200-1300	Strength HMS			Conditioning HMS						Conditioning HMS							
	Moga Room 105												Moga Room 105				
Military Drop-In Sports 1200-1300	Soccer Dome	Shinny Arena	Pickleball SAM #1 + 2	Shinny Arena	Ultimate Dome	Basketball SAM #2							Shinny Arena	Ultimate Dome	Basketball SAM #2	Soccer Dome	Shinny Arena

	Entraînement du Midi										Coordonnateur des Loisirs Communautaires				x271-3996
											Coordonnateur de conditionnement physique				x271-8737
											Bureau conditionnement physique				x271-8747
SEPTEMBRE															
Jour	lundi			mardi			mercredi			jeudi			vendredi		
Semaine 1	31-août			1-sept.			2-sept.			3-sept.			4-sept.		
1130-1300	Nage en Couloir Piscine			Nage en Couloir Piscine			Nage en Couloir Piscine			Nage en Couloir Piscine			Nage en Couloir Piscine		
1200-1300	La Force HMS			Le Conditionnement HMS			La Force HMS			Le Conditionnement HMS					
	Moga Salle 105						Rouleau de Mousse / Mobilité Salle 105						Moga Salle 105		
Sports d'accueil militaire 1200-1300	Soccer Dôme	Hockey Aréna	Pickleball SAM #1 + 2	Ultimate Dôme	Hockey Aréna	Ballon- panier SAM #2	Soccer Dôme	Hockey Aréna	Pickleball SAM #1 + 2	Ultimate Dôme	Hockey Aréna	Ballon- panier SAM #2	Soccer Dôme	Hockey Aréna	Pickleball SAM #1 + 2
Semaine 2	7-sept.			8-sept.			9-sept.			10-sept.			11-sept.		
1130-1300	FETE DU TRAVAIL			Nage en Couloir Piscine			Nage en Couloir Piscine			Nage en Couloir Piscine			Nage en Couloir Piscine		
1200-1300				Le Conditionnement HMS			La Force HMS			Le Conditionnement HMS					
							Rouleau de Mousse / Mobilité Salle 105						Moga Salle 105		
Sports d'accueil militaire 1200-1300							Ultimate Dôme	Hockey Aréna	Ballon- panier SAM #2	Soccer Dôme	Hockey Aréna	Pickleball SAM #1 + 2	Ultimate Dôme	Hockey Aréna	Ballon- panier SAM #2
Semaine 3	14-sept.			15-sept.			16-sept.			17-sept.			18-sept.		
1130-1300	Nage en Couloir Piscine			Nage en Couloir Piscine			Nage en Couloir Piscine			Nage en Couloir Piscine			Nage en Couloir Piscine		
1200-1300	La Force HMS			Le Conditionnement HMS			La Force HMS			Le Conditionnement HMS					
	Moga Salle 105						Rouleau de Mousse / Mobilité Salle 105						Moga Salle 105		
Sports d'accueil militaire 1200-1300	Soccer Dôme	Hockey Aréna	Pickleball SAM #1 + 2	Ultimate Dôme	Hockey Aréna	Ballon- panier SAM #2	Soccer Dôme	Hockey Aréna	Pickleball SAM #1 + 2	Ultimate Dôme	Hockey Aréna	Ballon- panier SAM #2	Soccer Dôme	Hockey Aréna	Pickleball SAM #1 + 2
Semaine 4	21-sept.			22-sept.			23-sept.			24-sept.			25-sept.		
1130-1300	Nage en Couloir Piscine			Nage en Couloir Piscine			Nage en Couloir Piscine			Nage en Couloir Piscine			Nage en Couloir Piscine		
1200-1300	La Force HMS			Le Conditionnement HMS			La Force HMS			Le Conditionnement HMS					
	Moga Salle 105						Rouleau de Mousse / Mobilité Salle 105						Moga Salle 105		
Sports d'accueil militaire 1200-1300	Soccer Dôme	Hockey Aréna	Pickleball SAM #1 + 2	Ultimate Dôme	Hockey Aréna	Ballon- panier SAM #2	Soccer Dôme	Hockey Aréna	Pickleball SAM #1 + 2	Ultimate Dôme	Hockey Aréna	Ballon- panier SAM #2	Soccer Dôme	Hockey Aréna	Pickleball SAM #1 + 2
Semaine 5	28-sept.			29-sept.			30-sept.			1-oct.			2-oct.		
1130-1300	Nage en Couloir Piscine			Nage en Couloir Piscine			JOURNÉE NATIONALE DE LA VÉRITÉ ET DE LA RÉCONCILIATION			Nage en Couloir Piscine			Nage en Couloir Piscine		
1200-1300	La Force HMS			Le Conditionnement HMS						Le Conditionnement HMS					
	Moga Salle 105												Moga Salle 105		
Sports d'accueil militaire 1200-1300	Soccer Dôme	Hockey Aréna	Pickleball SAM #1 + 2	Ultimate Dôme	Hockey Aréna	Ballon- panier SAM #2				Ultimate Dôme	Hockey Aréna	Ballon- panier SAM #2	Soccer Dôme	Hockey Aréna	Pickleball SAM #1 + 2