

MCPL. J.J.P. LEGAULT FITNESS & WELLNESS CENTRE

Spring 2026

MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	THURSDAY	FRIDAY	SAT & SUN
Military & Member Open Gymnasium 0900-1130	Military Lane Swim 0700-0800	Military PT 0900-1100	Military Lane Swim 0700-0800	Military & Member Open Gymnasium 0800-1130	Open Gymnasium 0800-1200
Aquafit 0930-1030 1030-1130	FORCE Test 0900-1000	Aquafit 0930-1030 1030-1130	FORCE Test 0900-1000	Aquafit 0930-1030 1030-1130	Lane Swim 1230-1330
Military & Member Lane Swim 1130-1300	Military & Member Lane Swim 1130-1300	Military & Member Lane Swim 1130-1300	Military & Member Lane Swim 1130-1300	Military & Member Lane Swim 1130-1300	Public Swim 1345-1500
Strength & Conditioning 1200-1245	HIIT 1200-1230	Yoga 1200-1245	HIIT 1200-1230	FORCE Prep. 1200-1245	Parties/Group Bookings 1230-1530
Military & Member Open Gymnasium 1300-1400	Military & Member Open Gymnasium 1300-1400	Military & Member Open Gymnasium 1130-1430	Military & Member Open Gymnasium 1300-1430	Military & Member Open Gymnasium 1300-1600	Open Gymnasium 1600-1745
Military PT 1400-1600	Military PT 1500-1545	Military PT 1430-1600	Military PT 1500-1600	Open Gymnasium 1600-2045	
Military Sport 1600-1745	Military Sport 1545-1715	Open Gym 1600-1745	Military Sports 1600-1720	*Kids Night Out will affect these hours; Apr 24, May 22 & Jun 19	
Open Gym 1800-2045	Rockwall 1730-2100	Racquet Night 1800-2045	Rec Night 1800-1930		
Public Swim 1830-1930	Half Open Gymnasium 1930-2045	Public Swim 1830-1930	Aquafit 1930-2030		
Lane Swim 1930-2030	Water polo 1930-2030	Lane Swim 1930-2030			

****Schedule subject to change without notice.**

Active Military Only:
0600-0900HRS, Monday-Friday

Drop-in passes are available:
After 1600HRS, Monday-Friday
Anytime Saturday-Sunday



(705) 494-2011 ext. 628-2610



@22WINGPSP



@NORTHBAYPSP

LE CENTRE DE CONDITIONNEMENT PHYSIQUE ET DE BIEN-ÊTRE CPLC J.J.P. LEGAULT

Printemps 2026

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAM ET DIM
Militaire et membre gymnase libre 09h00-11h30	Natation en couloir militaire 07h00-08h00	EP Militaire 09h00-11h00	Natation en couloir militaire 07h00-08h00	Militaire et membre gymnase libre 08h00-11h30	Gymnase libre 08h00-12h00
Aquaforme 09h30-10h30 10h30-11h30	Test de FORCE 09h00-10h00	Aquaforme 09h30-10h30 10h30-11h30	Test de FORCE 09h00-10h00	Aquaforme 09h30-10h30 10h30-11h30	Natation en couloir 12h30-13h30
Militaire et membre Natation en couloir 11h30-13h00	Militaire et membre Natation en couloir 11h30-13h00	Militaire et membre Natation en couloir 11h30-13h00	Militaire et membre Natation en couloir 11h30-13h00	Militaire et membre Natation en couloir 11h30-13h00	Natation publique 13h45-15h00
Force et conditionnement 12h00-12h45	"HIIT" 12h00-12h30	Yoga 12h00-12h45	"HIIT" 12h00-12h30	Prép. FORCE 12h00-12h45	Fêtes/Réservations 12h30-15h30
Militaire et membre gymnase libre 13h00-14h00	Militaire et membre gymnase libre 13h00-14h00	Militaire et membre gymnase libre 11h30-14h30	Militaire et membre gymnase libre 13h00-14h30	Militaire et membre gymnase libre 13h00-16h00	Gymnase libre 16h00-17h45
EP militaire 14h00-16h00	EP militaire 14h00-16h00	EP militaire 14h30-16h00	EP militaire 15h00-16h00	Gymnase Libre 16h00-20h45	
Sports militaire 16h00-1800	Sports militaire 15h45-17h15	Gymnase libre 16h00-17h45	Sports militaire 16h00-17h20	*La soirée des enfants affectera ces heures: le 24 avr, le 22 mai, et le 19 juin	
Gymnase libre 18h00-20h45	Mur de roche 17h30-21h00	Soirée racquette 18h00-20h45	Soirée récréation 18h00-19h30		
Natation publique 18h30-19h30	Gymnase libre (moitié) 19h30-20h45	Natation publique 18h30-19h30	Aquaforme 19h30-20h30		
Natation en couloir 19h30-20h30	Water-polo 19h30-20h30	Natation en couloir 19h30-20h30			

****L'horaire peut être modifié sans préavis.**

Militaires actifs uniquement:
06h00-09h00, du lundi au vendredi

Des halte-accueils sont disponibles:
Après 16h00, du lundi au vendredi
En tout temps, du samedi au dimanche



(705) 494-2011 ext. 628-2610



@22WINGPSP



@NORTHBAYPSP