

# Le Centre de conditionnement physique et de bien-être Cplc J.J.P Legault

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAM ET DIM
Militaire et membre gymnase libre <b>09h00-11h30</b>	Natation en couloir militaire <b>07h00-08h00</b>	Militaire et membre gymnase libre <b>09h00-11h30</b>	Natation en couloir militaire <b>07h00-08h00</b>	Militaire et membre gymnase libre <b>09h00-11h30</b>	Gymnase libre <b>08h00-17h45</b> *D'autres programmes peuvent affecter ces heures
Aquaforme <b>09h30-10h30</b> <b>10h30-11h30</b>	Test de FORCE <b>09h00-1000</b>	Aquaforme <b>09h30-10h30</b> <b>10h30-11h30</b>	Test de FORCE <b>09h00-10h00</b>	Aquaforme <b>09h30-10h30</b> <b>10h30-11h30</b>	Natation en couloir <b>12h30-13h30</b>
Militaire et membre Natation en couloir <b>11h30-13h00</b>	Natation publique <b>13h45-15h00</b>				
Force et conditionnement <b>12h00-12h45</b>	"HIIT" <b>12h00-12h30</b>	Le Yoga <b>12h00-12h45</b>	"HIIT" <b>12h00-12h30</b>	Prép. FORCE <b>12h00-12h45</b>	<b>Samedi</b> Réservation de group <b>13h00-15h00</b>
Militaire et membre gymnase libre <b>13h00-14h00</b>	Militaire et membre gymnase libre <b>13h00-14h00</b>	Militaire et membre gymnase libre <b>13h00-14h30</b>	Militaire et membre gymnase libre <b>13h00-14h30</b>	Militaire et membre gymnase libre <b>13h00-16h00</b>	<b>Dimanche</b> Fête <b>13h00-15h00</b>
EP militaire <b>14h00-16h00</b>	EP militaire <b>14h00-16h00</b>	EP militaire <b>14h30-16h00</b>	EP militaire <b>15h00-16h00</b>	Gymnase Libre <b>16h00-20h45</b> *La soirée des enfants affectera ces heures: le 25 avril, le 30 mai et le 27 juin.	
Gymnase libre <b>16h00-2045</b>	Sports militaire <b>16h00-17h30</b>	Gymnase libre <b>16h00-1745</b>	Sports militaire <b>16h00-17h30</b>		<b>**L'horaire peut être modifié sans préavis.</b>
Natation publique <b>18h30-19h30</b>	Spin <b>17h30-18h15</b>	Natation publique <b>18h30-19h30</b>	Soirée récréation <b>18h00-19h30</b>		<b>Militaires actifs uniquement :</b> <b>06h00-09h00, du lundi au vendredi</b>
Natation en couloir <b>19h30-20h30</b>	Mur de roche <b>18h00-21h00</b>	Soirée racquette <b>18h00-20h45</b>			<b>Des halte-acceuils sont disponibles :</b> <b>Après 16h00, du lundi au vendredi</b>
	Gymnase libre (moitié) <b>19h30-20h45</b>	Natation en couloir <b>19h30-20h30</b>			<b>À tout moment, du samedi au dimanche</b>



(705) 494-2011 ext. 2610



@22WINGPSP



@NORTHBAYPSP