

# LOISIRS COMMUNAUTAIRES DE PSP PETAWAWA

## PROGRAMME DE FITNESS DE MAI 2026

EN VIGUEUR DU 4 AU 31 MAI

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
<p><b>Yoga</b> RP 09h30-10h30</p>	<p><b>Muscle Pump</b> RP 09h30-10h30</p>	<p><b>Yoga</b> RP 09h30-10h30</p>	<p><b>Muscle Pump</b> RP 09h30-10h30</p>	<p><b>Fitness en famille</b> RP 09h30-10h30 <b>Pas de cours le 15 mai</b></p>
		<p><b>Aquafit</b> Eau peu profonde et eau profonde DDH 10h05 - 10h50</p>	<p><b>Yoga</b> RP 12 h - 13 h <b>Pas de cours le 14 mai</b></p>	
<p><b>Barre</b> RP 17h15-18h00 <b>ABC</b> (Abs, Bootie, Cardio) <b>AFC</b> 17h15-18h00</p>	<p><b>Force et conditionnement physique</b> <b>AFC</b> 17h15-18h00</p>	<p><b>Kettlebell Krush</b> <b>AFC</b> 17h15-18h00 <b>Power Yoga</b> RP 17h15-18h00</p>	<p><b>Bootcamp</b> <b>AFC</b> 17h15-18h00</p>	<p><b>PROTOCOLES</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Minimum de 3 et maximum de 20 personnes par cours en présentiel. Premier arrivé, premier servi.</li> <li>• Les participants doivent présenter une carte valide du régime PSP ou payer les frais d'inscription de 15 \$ et s'inscrire à chaque cours.</li> <li>• Les participants doivent apporter leur propre tapis de yoga/pilates.</li> </ul>
			<p><b>Spin</b> DDH 18h15-19h00</p>	

**Il n'y aura pas de cours de fitness le lundi 18 mai.**

**Vous devez présenter une carte de membre PSP valide.**

**Ce calendrier est susceptible d'être modifié**

RP- Complexe récréatif | DDH- Salle Dundonald  
AFC- Centre de conditionnement physique de l'armée  
Les cours de fitness sont GRATUITS avec le Plan PSP  
ou 15 \$ sans Plan PSP

