

PSP PETAWAWA - LOISIRS COMMUNAUTAIRES

PROGRAMME DE FITNESS DE NOVEMBRE 2026

EN VIGUEUR DU 2 NOVEMBRE AU 6 DÉCEMBRE

lundi	mardi	mercredi	jeudi	vendredi
Yoga RP 09h30-10h30 Cours 2 novembre annulé	Pompape musculaire RP 09h30-10h30	Fitness en famille RP 09h30-10h30	Pompape musculaire RP 09h30-10h30	Yoga doux / Yin Yoga RP 09h30-10h30 Cours 6 novembre annulé
	Aquafit Piscine DDH 09h05 - 09h50 Cours 3 novembre annulé		Yoga de mobilité RP 12h05-12h50 Cours 5 novembre annulé	Fitness avec poussette DDH 09h30-10h30
Construire et brûler AFC 17h15-18h00 Barre RP 17h15-18h00	Le HIIT, c'est parti! DDH 17h15-18h00	Yoga Vinyasa RP 17h15-18h00 Cours 4 novembre annulé	Bootcamp AFC 17h15-18h00	PROTOCOLES 1. Minimum de 3 et maximum de 20 personnes par cours en présentiel. Premier arrivé, premier servi. 2. Les participants doivent présenter une carte valide du régime PSP ou payer les frais d'inscription de 15 \$ et s'inscrire à chaque cours. 3. Les participants doivent apporter leur propre tapis de yoga/pilates.
		Zumba RP 18h15-19h00	Spin DDH 18h15-19h00 Cours 5 novembre annulé	

Il n'y aura pas de cours le
mercredi 11 novembre 2026

RP - Complexe de loisirs | 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

Vous devez présenter une carte de membre Plan PSP valide

Ce calendrier est susceptible d'être modifié

