

# LOISIRS COMMUNAUTAIRES DE PSP PETAWAWA

## PROGRAMME DE FITNESS DU MOIS DECEMBRE

EN VIGUEUR DU 1 DECEMBRE AU 21 DECEMBRE

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
<b>Yoga</b> <b>RP</b> 09h30-10h30	<b>Muscle Pump</b> <b>RP</b> 09h30-10h30	<b>Yoga</b> <b>RP</b> 09h30-10h30	<b>Muscle Pump</b> <b>RP</b> 09h30-10h30	<b>Fitness en famille</b> <b>RP</b> 09h30-10h30
		<b>Aquafit</b> <b>Eau peu profonde et eau profonde</b> <b>DDH</b> 10 h 05 - 10 h 50		
<b>Barre</b> <b>RP</b> 17h15-18h00	<b>Bootcamp</b> <b>AFC</b> 17h15-18h00	<b>Kettlebell Krush</b> <b>AFC</b> 17h15-18h00  <b>Yoga</b> <b>RP</b> 17h15-18h00	<b>Force et conditionnement</b> <b>physique</b> <b>AFC</b> 17h15-18h00	<b>PROTOCOLES</b> <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>
			<b>Spin</b> <b>DDH</b> 18h15-19h00 <b>Pas de cours le 18 Décembre</b>	

Les cours ne seront pas dispensés du 22 décembre au 4 janvier 2026.

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

