

# LOISIRS COMMUNAUTAIRES DE PSP PETAWAWA

## PROGRAMME DE FITNESS DU MOIS DECEMBRE

### EN VIGUEUR DU 1 DECEMBRE AU 21 DECEMBRE

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

