

Offres de cours de remise en forme physique au PSP Gagetown printemps / été 2026

Tous les cours sont réservés au début de l'heure pour un cours de 45 minutes. Les unités sont priées d'arriver à l'établissement 15 minutes avant l'heure prévue.

Les cours sont soumis à la disponibilité des instructeurs et peuvent être modifiés à court terme si le personnel n'est pas disponible.

<u>Mobilité</u>	<ul style="list-style-type: none"> • Yoga • Foam rolling et étirements <p>Maximum 50 personnes.</p>
<u>Parcours</u>	<ul style="list-style-type: none"> • Supérieur • Inférieur • Vitesse et agilité • Force • FORCE Test Prep • Poids du corps • Cours de kettlebell • Noyau <p>Maximum 50 personnes.</p>
<u>Séminaires d'introduction à l'apprentissage</u>	<ul style="list-style-type: none"> • Introduction à l'haltérophilie • Techniques d'exercices <ul style="list-style-type: none"> - Inférieur - Supérieur • Alternatives aux exercices courants • Techniques de cours <p>Maximum 30 personnes.</p>
<u>L'escalade</u>	<p>(Cette réservation est d'une durée de 2 heures.)</p> <p>Maximum 14 personnes.</p>
<u>Piscine</u>	<p>(On peut choisir une seule option de la liste pour la piscine ou une combinaison de la liste ci-dessous.)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Parcours (longueurs, treading, briques, etc.) • polo aquatique • Techniques de natation <p>Maximum 50 personnes.</p>
<u>Spin</u>	<p>(Maximum 20 personnes.)</p>
<u>Kickboxing</u>	<p>(Maximum 50 personnes.)</p>

