

Offres de cours de remise en forme physique au PSP Gagetown d'automne / hiver 2025 - 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>	(Cette réservation est d'une durée de 2 heures.) <p>Maximum 14 personnes.</p>
<u>Piscine</u>	(On peut choisir une seule option de la liste pour la piscine ou une combinaison de la liste ci-dessous.) <ul style="list-style-type: none">• Parcours (longueurs, treading, briques, etc.)• polo aquatique• Techniques de natation <p>Maximum 50 personnes.</p>
<u>Spin</u>	(Maximum 20 personnes.)
<u>Les sports</u>	<ul style="list-style-type: none">• Frisbee ultimate• Le soccer• Le pickleball• Volleyball en plage• Basketball <p>Maximum 50 personnes.</p>

Pour plus d'information contactez Michael Tabor: (506) 422-2000 poste 3535

Tabor.Michael@cfmws.com