



PSP Guide de programme

2025-26

AUTONME/HIVER

DÉTACHEMENT 17 AILE
DUNDURN



<https://cfmws.ca/central-saskatchewan>



PSPDUNDURN

SUIVEZ-NOUS sur Instagram et Facebook



Offres Actuelles de PSP Dundurn




www.cfmws.ca/sport-fitness-rec


LE CHOIX PRÉFÉRÉ POUR LE SPORT, LA CONDITION PHYSIQUE ET LES LOISIRS

Renforcer la culture de la condition physique au sein des FAC est une priorité. Les programmes de soutien au personnel (PSP), une division des OSFC, comprennent la condition physique, le sport, les loisirs et la promotion de la santé, qui jouent des rôles essentiels dans cette démarche.

Promouvoir une culture de la forme physique et d'un mode de vie actif et sain

Notre objectif principal est d'assurer la préparation opérationnelle des membres des FAC. Chaque fois que nous avons une capacité supplémentaire, nos installations de conditionnement physique, programmes et services sont également accessibles à la communauté militaire élargie, y compris les anciens combattants, les membres de la famille et l'équipe de défense élargie.

Nous offrons une grande variété de programmes et de services afin que vous puissiez rester en sécurité et trouver des moyens amusants de rester actif, de rester connecté et de vivre mieux.

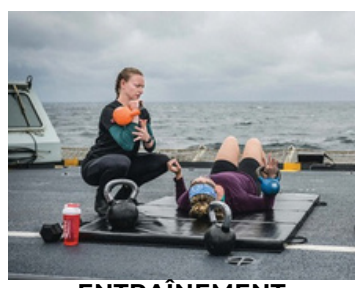
NOS PROGRAMMES ET SERVICES



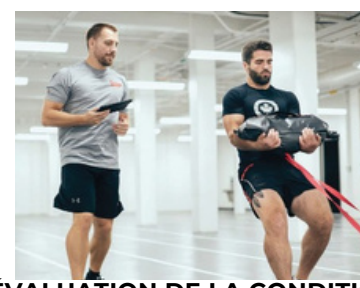
ADHÉSION AU PLAN PSP



PROGRAMMES DE LOISIRS



ENTRAÎNEMENT
FITNESS



ÉVALUATION DE LA CONDITION
PHYSIQUE MILITAIRE



SPORTS



PROMOTION DE LA SANTÉ



RÉSERVATIONS & LOCATION



CLUBS

BÂTIMENT 39 • Détachement de la 17e Escadre Dundurn

Emplacement

20 minutes au sud de Saskatoon,
près de l'autoroute 11.

Remarque: Évitez d'utiliser
l'autoroute 219, car cette entrée est
maintenant définitivement fermée.

Google Maps
"Camp Dundurn"



BUILDING 39 HOURS

	AM	PM
LUNDI	7:30	7:00
MARDI	7:30	7:00
MERCREDI	7:30	7:00
JEUDI	7:30	7:00
VENDREDI	7:30	4:00
SAMEDI	9:00	1:00
DIMANCHE	Ferme	Ferme



Heures

Gym fermé pour statistiques

Septembre

1 - jour du travail

Octobre

13 - Action de grâce

Novembre

11 - Jour du Souvenir

Decembre

25 - Noël

26 - le jour de la boxe

Janvier

1 - le jour de l'an

Fevrier

16 - journée en famille

Contact

Email: pspdundurn@gmail.com

Phone: (306) 492 - 2135 ext 4102

Veuillez suivre PSP Dundurn sur
Facebook et Instagram pour les
dernières informations sur les
horaires du gymnase, les fermetures
et les événements à venir.



<https://www.facebook.com/PSPDundurn>

Tarification de l'abonnement à la salle de sport

MEMBRES RÉGULIERS

- Membres actuels des FAC (Forces régulières et de réserve) et leurs dépendants.
- Membres des forces armées étrangères actuellement en service dans les FAC et leurs personnes à charge
- Anciens combattants (anciens membres des FC qui ont réussi leur formation militaire de base et ont été libérés honorablement) et leurs personnes à charge.

MEMBRES ORDINAIRES

- Employés de la Base Actuels / NPF / MFRC / employés du MDN / GRC et leurs personnes à charge.
- Les commissaires et autres entrepreneurs à plein temps employés dans un lieu desservi par le CF et leurs personnes à charge.

MEMBRES ASSOCIES

- Tous les membres de la communauté civile.

GUIDE DU PROGRAMME PSP DE TARIFICATION RÉGULIERE

Organisation	Célibataire	Famille
Régulier		
Annuel	Libre	\$70
Mensuel	Libre	\$10
Veteran		
Annuel	\$42	\$70
Mensuel	\$8	\$10
Ordinaire		
Annuel	\$90	\$150
Mensuel	\$14	\$20
Associé		
Annuel	\$300	\$500
Mensuel	\$40	\$60



TOUS LES PRIX SONT AVANT TAXE
DEBIT, MASTERCARD, VISA ACCEPTÉS

Autres Tarifications

ADHÉSION AU SPORT DE LOISIRS

	Régulier	Ordinaire	Associé
1 - ADHÉSION ANNUELLE	\$20	\$25	\$45
Pickleball	INCLUS	INCLUS	INCLUS
Disc Golf	INCLUS	INCLUS	INCLUS
Location de sports	INCLUS	CONTRE UN FRAIS	NON INCLUS

***Vous n'êtes pas sûr de vouloir vous engager dans un abonnement de sport?**

Essayez une séance unique pour seulement 5 \$!



CLIENTS IMPROVISÉS

- Les clients occasionnels doivent respecter les directives et les politiques de notre salle de sport.
- Les clients occasionnels doivent remplir un formulaire de décharge pour les nouveaux clients et être enregistrés dans notre système.

PRIX D'ACCÈS AU GYMNASÉ

	ADULTE	ÉTUDIANT & SENIOR	FAMILLE
Gym	\$15	\$7	\$25

Disponible les soirées et les week-ends avec accès à l'ensemble du gymnase. Cela comprend tous les différents jeux et équipements sportifs pour votre plaisir! Tables et chaises également disponibles pour votre événement.



TARIFS DE LOCATION DE GYM (Fêtes ou Sports)

	Régulier	Ordinaire	Associé
Tarification par heure	\$30	\$35	\$55

TOUS LES PRIX SONT AVANT TAXE

DÉBIT, MASTERCARD, VISA ACCEPTÉS



Cours de fitness



**Mardi
après-midi**

**Vendredi
matin**

Test de force

Rejoignez-nous pour nos tests de force hebdomadaires chaque mardi à 13h30 et vendredi à 8h30. Besoin d'être testé ? Réservez avec notre Responsable Sports & Fitness aujourd'hui !!

**Yoga du mercredi
avec Sam**



**Yoga du
vendredi
avec Derek**

Faites une pause et trouvez votre zen pendant nos séances de yoga pendant le déjeuner le mercredi avec Sam et le vendredi avec Derek. Parfait pour la flexibilité, la relaxation et le bien-être général !



Magasin de sports



Clients Occasionnels

Ouvert pendant les heures d'ouverture régulières de la salle de sport. Les clients en visite doivent suivre nos directives et politiques de la salle de sport.

Les clients occasionnels doivent remplir une nouvelle décharge pour les clients, un questionnaire de préparation à l'activité physique (Par-Q) et être enregistrés dans notre système.



Venez jouer au pickleball

Balles de pickle et pagaies fournies !

Baisse de 5 \$ ou gratuit avec un abonnement au gymnase



SAVEZ-VOUS QUE DET DUNDURN A UN PARCOURS DE DISC GOLF DE 18 TROUS ?

Situé juste à l'ouest du bâtiment 39, le parcours est ouvert **Mai à Octobre**.

Téléchargez l'application UDisc et profitez d'un golf de disque interactif sur le parcours de golf de disque CFD Dundurn. Consultez les avis, les photos et les dernières tendances. Ne vous perdez jamais avec des directions étape par étape. Naviguez avec des cartes astucieuses pour réussir chaque trou et commencez comme un champion. Passez en revue l'historique de votre jeu et améliorez vos compétences. Regardez vos moyennes et vos coups parfaits sur chaque trou. Plongez dans vos statistiques de putting, de conduite et de jeu agile. Vantez vos cartes de score auprès de vos amis. Grimpez dans les classements des parcours. Gardez un œil sur vos disques et peaufinez vos lancers sur le terrain. Maîtrisez votre précision de conduite et partagez vos victoires avec vos amis.

Gardez votre téléphone bien au chaud dans votre poche et concentrez-vous sur le jeu sans distractions.

TOUS LES PATRONS DOIVENT S'ENREGISTRER À L'ACCUEIL DU BÂTIMENT 39. LES DISQUES PEUVENT ÊTRE EMPRUNTÉS PENDANT LES HEURES D'OUVERTURE. POUR UNE EXPÉRIENCE DE COURS INTERACTIVE, CONSULTEZ L'APPLICATION UDISC DISC GOLF.

Adhésion sportive

Sur rendez-vous seulement. Un frais d'adhésion sportive est requis pour toutes les locations.

Email: PSPDundurn@cfmws.com



GRATUIT POUR LES MILITAIRES AVEC UNE INSCRIPTION SPORTIVE

**LES EMPLOYÉS DE LA BASE PAIENT ÉGALEMENT L'ADHÉSION SPORTIVE
MAIS LES FRAIS SUPPLÉMENTAIRES S'APPLIQUENT POUR
CHAQUE LOCATION :**

Quotidien 15 \$ Week-ends 45 \$ Hebdomadaire 100 \$





Clubs de loisirs

Les clubs et programmes de loisirs sont des activités récréatives autonomes et autorisées qui fonctionnent selon les modalités et conditions d'une constitution.

Les militaires, les anciens combattants, les membres du MDN et les civils peuvent adhérer aux clubs.

Les prix varient

Aide de jardin \$15/an

Email:
PSPDundurn@cfmws.com

JARDIN



Mensuel

Annuel

10\$

110\$

Email:
PSPDundurn@cfmws.com

LOISIRS AUTOMOBILES



Mensuel

Annuel

10\$

110\$

Email:
PSPDundurn@cfmws.com

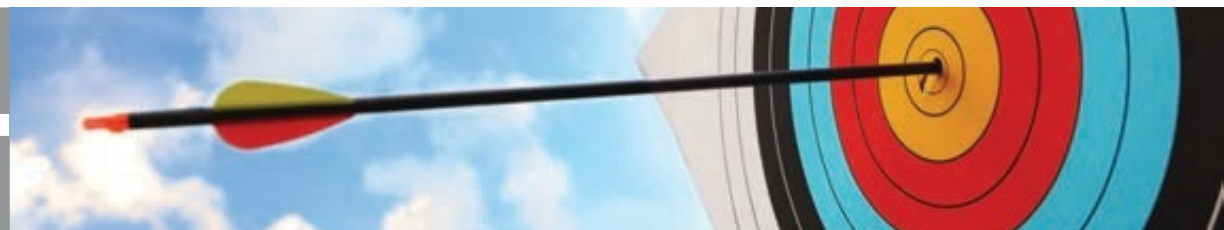
LOISIR DU BOIS



Les prix varient

Email:
DundurnRGAClub@gmail.com
PSPDundurn@cfmws.com

CANNE, FUSIL & TIR À L'ARC



ALL THE RANKS MESS

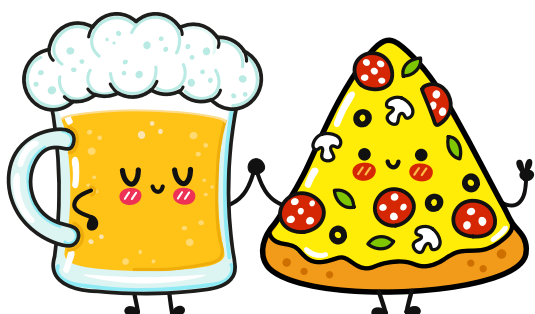
Pause Café



Mercredis 0930-1030

DMCJ

Jeudis 1500-1900



Nourriture et collations fournies

Équipe Exécutive Mess

Président du Mess:

PO2. Bedard

Vice Président:

MCpl. Tremblay

Secrétaire:

MCpl. Thibodeau

Trésorier:

MCpl. Westerhof

Rep Div. & Sports:

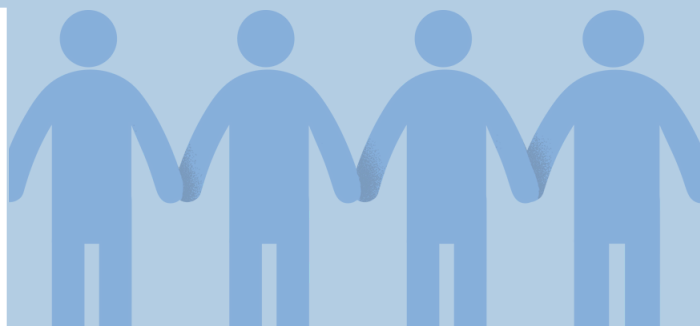
Pte. Faurschou

Cpl. McKeith

Rep Alimentaire:

Cpl. Dumont

Le Mess de Tous les Grades, connu sous le nom de Flightline, offre un espace chaleureux et accueillant pour les membres des FAC. C'est un lieu pour se détendre, se connecter, célébrer et favoriser un fort sentiment de communauté.



ARM Admin

Mess Gestionnaire: **Georgia Bayer**

Mess Administratif: **Meghan Folvovic**

Veuillez contacter notre administrateur ou notre responsable pour toute demande de réservation !!



ALL ~~THE~~ RANKS MESS

TYPES D'ÉVÉNEMENTS

Réservez le lieu pour une variété d'événements.

Réunion/Formation

Établissez un environnement formel pour accueillir des réunions ou des sessions de formation en personne ou à distance. Le point focal est un grand écran de projecteur au centre, flanqué de tables et de chaises. Des télévisions adjacentes offrent des capacités d'affichage supplémentaires. Un équipement audiovisuel complet, allant des microphones sans fil aux systèmes de musique de fond, répond à des besoins divers.



Mariages/Renouvellements de vœux

Créez des souvenirs inoubliables avec vos invités dans notre lieu intime niché au cœur des prairies. Organisez à la fois la cérémonie et la réception, ou juste la réception. Les tons chauds et les multiples options d'éclairage garantissent le cadre photo parfait et l'ambiance idéale pour votre journée spéciale. Les tables en marbre et les chaises noires vous permettent de garder les besoins en décoration au minimum. Les deux ailes offrent un espace supplémentaire pour vos invités et la cour de patio illuminée permet à votre événement de se prolonger jusqu'à la nuit.



Célébrations

Que ce soit un banquet formel ou une fête en famille, The Flightline est prêt à rendre votre événement inoubliable, qu'il s'agisse d'anniversaires, d'anniversaires de mariage, de remises de diplômes, d'adieux, de jeux, de tournois et plus encore. Nous offrons un espace flexible rempli de fonctionnalités pour donner vie à votre journée spéciale. Le bar sur place peut répondre à tous vos besoins en cocktails ou mocktails, tandis que la cuisine de traiteur permet de servir des repas, des barbecues et plus encore.



Promotion de la santé PSP

Les programmes sont GRATUITS et disponibles pour tous les membres de la CAF, les employés civils de l'équipe de défense et leurs membres de la famille adultes. Tentativement réservés pour début février.

» NUTRITION ESSENTIELLE

Cette formation interactive de 0,5 jour fournit des moyens pratiques de manger sainement même dans des environnements difficiles. Elle explique la science de la nutrition et aborde des sujets tels que la gestion du budget alimentaire, des conseils pour une planification des repas facile, des recettes saines et bien plus encore !

» Formation sur la sensibilisation à l'alcool, aux autres drogues, aux jeux d'argent et aux jeux vidéo (AODGGA)

L'objectif de ce cours est de préparer le personnel occupant des postes de direction à faire face aux problèmes d'utilisation problématique liés à l'alcool, aux autres drogues, aux jeux d'argent et/ou aux jeux vidéo au sein de leurs unités. Les participants apprendront sur le mauvais usage, les signes avant-coureurs, les compétences d'entretien efficaces, les compétences d'écoute active, l'autonomisation et comment contester et changer les cultures de travail malsaines.



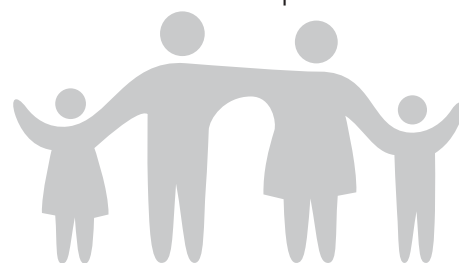
» Outils Anti-Stress

Ce cours aidera les participants à développer une compréhension de la réaction au stress en fonction de leurs propres facteurs de stress. Les participants apprendront des outils et sélectionneront des mécanismes d'adaptation qu'ils peuvent utiliser dans la vie quotidienne pour apporter des changements et gérer leurs niveaux de stress.

» Formation sur la sensibilisation au suicide

Conçu spécifiquement pour les CAF, le MFSA vise à sensibiliser au suicide et à l'intervention en cas de suicide pour les non-professionnels. Le MFSA promeut la sensibilisation et le développement de compétences afin de maximiser la santé mentale pour l'efficacité individuelle et opérationnelle.

» Formation sur la sensibilisation et la prévention de la violence familiale



Billets de Sport Locaux



Septembre 20 - Prince Albert

Octobre 3 - Red Deer

Octobre 7 - Vancouver

Octobre 11 - Kamloops

Octobre 19 - Edmonton

Novembre 7 - Moose Jaw

Novembre 8 - Calgary

Novembre 21 - Swift Current

Novembre 22 - Brandon

Novembre 28 - Medicine Hat

Décembre 7 - Regina

Décembre 12 - Lethbridge

Décembre 14 - Prince Albert

Décembre 17 - Kelowna

Décembre 27 - Regina

Janvier 3 - Brandon

Janvier 9 - Edmonton

Janvier 14 - Brandon

Janvier 16 - Swift Current

Janvier 21 - Victoria

Janvier 23 - Medicine Hat

Février 1 - Prince Albert

Février 3 - Calgary

Février 7 - Lethbridge

Février 11 - Regina

Février 25 - Penticton

Février 27 - Prince George

Mars 4 - Red Deer

Mars 6 - Moose Jaw

Mars 13 - Swift Current

Mars 18 - Brandon

Mars 21 - Prince Albert

FAC OBTENEZ 2 BILLETS GRATUITS
PAR MATCH À DOMICILE

Billets disponibles à l'achat pour les employés de base.

INSCRIVEZ-VOUS AU GYM AVEC



Passes de loisirs

Saskatoon a six centres de loisirs intérieurs situés dans toute la ville, ainsi que la piste Terry Fox. Chaque centre est unique et dispose d'équipements tels que des piscines, des toboggans aquatiques, des pistes intérieures, des gymnases, des terrains de sport, des salles de fitness et de musculation, de la garde d'enfants et même une patinoire et une piscine à vagues ! Consultez le guide des loisirs actuel ici.



2025-2026 Disponibilité des Pass Loisirs

Militaires et affiliés du MDN uniquement

Installations intérieures

*Célibataire - 2 gratuités par membre CAF par semaine
(ne s'applique pas aux membres de la famille)*

Famille - 20\$

**Arrêtez-vous à
la salle de gym
pour récupérer
vos passes.**

Plein air

Simple - 10\$

Famille - 20\$

Remises militaires

RABAIS SUR LES SPORTS

Remboursement de 100% jusqu'à 200\$ par membre du CAF par an.

L'adhésion au Centre de loisirs de Saskatoon est disponible sous ce rabais.

Dépenses non éligibles pour tous les programmes :

- Location de matériel
- Maillots d'équipe
- Carburant/Stationnement
- Garde d'enfants
- Hôtels
- Achats d'équipement
- Adhésions à la salle de sport
- Alcool/Nourriture
- Boisson
- Cartes-cadeaux

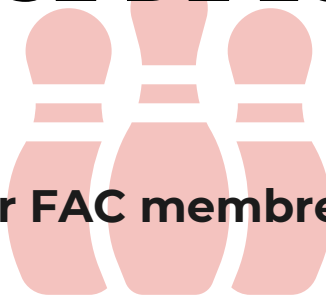
RABAIS FAMILIAL

100\$ par personne à charge (conjoint et enfants) par an, jusqu'à un maximum de 300\$ par famille.

Cette remise peut être utilisée pour différentes leçons telles que la danse, le sport, la natation, et plus encore!

Les rabais ne peuvent pas être utilisés pour les programmes PSP ou les ligues enregistrées auprès de PSP.

REMISE DE LOISIRS



150\$ per FAC membre par an.

Exemples:

Billets de cinéma
Mini-Golf, Bowling
Chasse & Pêche Licence
Musée et/ou Galerie d'art
Camping and Blackstrap
Glamping inclus!

REMBOURSEMENT DE PASSE DE PARC PROVINCIAL

75\$ rabais sur le pass du parc provincial pour l'année.

Les parcs nationaux sont gratuits tous les jours pour les membres des Forces armées canadiennes, les anciens combattants et leurs familles.

Présentez votre carte CF One avec la désignation CF, CF-F, V ou V-F à l'entrée, au centre d'accueil ou à la réception.

Toutes les remises sont valables du 1er avril au 28 février de l'année fiscale.
Contact : woods.samantha@cfmws.com



RENCONTREZ NOTRE ÉQUIPE

Pour toute question d'ordre général : PSPDundurn@cfmws.com

Directeur adjoint PSP

Georgia Bayer

306-492-2135 Ext. 4176

Bayer.Georgia@cfmws.com

Je suis née à Saskatoon et je vis dans la région de Dundurn depuis plus de 25 ans. J'ai passé la majeure partie de ma carrière dans le domaine de l'aviation en tant qu'agent de bord et agent du service à la clientèle avant de déménager en Namibie, en Afrique, avec ma famille. À mon retour au Canada, j'ai changé de carrière et je travaille pour PSP Dundurn depuis 2014. J'adore le plein air, le fitness et rester active, donc les programmes de soutien au personnel sont le travail de mes rêves !

Coordonnateur des activités physiques, sportives et récréatives

Sydney Clark

306-492-2135 Ext. 4270

Clark.Sydney@cfmws.com

Originaire de Campbell River, en Colombie-Britannique, j'ai passé quelque temps dans le nord du Manitoba avant de m'installer à Saskatoon. Après avoir obtenu mon diplôme en kinésiologie à l'Université de Saskatchewan, j'ai commencé ma carrière en tant que thérapeute spécialisé dans la gestion des maladies chroniques. Pendant mon temps libre, j'aime entraîner et pratiquer le judo. Je suis également passionné par le bénévolat auprès de l'association Saskatoon Dog Rescue et par la découverte de nouvelles expériences.

Administrateur NPF et ambassadeur Positive Space

Samantha Woods

306-492-2135 Ext. 4188

Woods.Samantha@cfmws.com

Par un heureux hasard, je me suis retrouvée à travailler pour PSP à Dundurn après avoir quitté Edmonton, en Alberta. J'ai une formation en gestion hôtelière, dix ans d'expérience dans le domaine financier chez ATB et une formation de professeure de yoga. J'ai déménagé pour l'amour et j'ai été encouragée à postuler pour le poste d'administratrice à la NPF. En tant que parent d'accueil pour Saskatoon Dog Rescue, je partage une maison bien remplie avec mon partenaire, trois enfants, un chien et un chat. J'aime jardiner, faire du crochet, jouer à Donjons et Dragons et créer des projets avec mon partenaire, qui fabrique des accessoires de cinéma. Chez PSP, j'accueille les nouveaux arrivants, je leur donne des informations sur les programmes et les attractions locales, et je leur recommande le meilleur hamburger de Saskatoon, le Skirt Burger du Thirsty Scholar.

Commis aux installations

Des Engensperger

306-492-2135 Ext. 4102

Engensperger.Desirae@cfmws.com

Desirae est l'épouse d'un militaire originaire de Colombie-Britannique. Elle et son mari ont trois enfants formidables, deux garçons et une petite fille. Ils aiment passer du temps en famille et profiter autant que possible du plein air. Elle adore les montagnes (même si elles sont très difficiles à trouver ici). Elle aime fabriquer des bougies et les vendre pendant son temps libre. Ce qu'elle préfère dans son travail, c'est d'apprendre de nouvelles choses et de côtoyer ses formidables collègues.

Superviseur des loisirs communautaires

Katie Elke

306-492-2135 Ext. 4103

Elke.Katie@cfmws.com

Katie est née et a grandi à Saskatoon, en Saskatchewan. Forte d'une formation en gestion des loisirs et du tourisme, Katie se passionne pour le développement communautaire grâce à des programmes inclusifs et stimulants qui soutiennent les militaires et leurs familles. Katie a dirigé toutes sortes d'activités, des événements à grande échelle aux aventures en plein air, et elle cherche toujours des moyens de rassembler les gens. En dehors du travail, elle est mère de deux enfants, passionnée de plein air et grande fan de puzzles et de jeux.

Administration du mess

Meghan Folnovic

306-492-2135 Ext. 4259

Folnovic.Meghan@cfmws.com

Meghan Folnovic est née et a grandi à Regina, en Saskatchewan, avant de déménager à Saskatoon en 2010. Elle est titulaire d'un baccalauréat ès arts en études internationales, avec une spécialisation dans les thèmes de la coopération et des conflits. Sa formation complète plus d'une décennie d'expérience dans le service à la clientèle, les opérations et les services alimentaires. Elle aime faire du yoga, observer les oiseaux et organiser des dîners lorsqu'elle ne sert pas les clients de la 17e Escadre au Flightline.

POLITIQUES ET PROCÉDURES IMPORTANTES

PROCÉDURE À L'ENTRÉE PRINCIPALE

- À votre arrivée, vous devez présenter votre pièce d'identité aux commissionnaires à l'entrée principale et leur indiquer que vous vous rendez au gymnase.

RÈGLES À RESPECTER DANS LA SALLE DE SPORT RÈGLES À RESPECTER DANS LA SALLE DE CARDIO ET DE MUSCULATION

- Les utilisateurs sont tenus d'essuyer les équipements après utilisation.
- Tous les poids doivent être replacés sur les supports prévus à cet effet après chaque utilisation.
- La présence d'un observateur est obligatoire en cas de doute lors d'un levage.
- Il est interdit de claquer ou de laisser tomber les poids.
- Aucun équipement ne doit être modifié ou sortir de l'établissement pour quelque raison que ce soit.
- Les équipements doivent être rangés après utilisation, par exemple les poids libres.
- Le port de lunettes de protection appropriées est obligatoire à tout moment pendant la pratique du hockey en salle.
- Les enfants âgés de 12 à 15 ans ne peuvent pas utiliser les équipements de la salle de sport sans la surveillance d'un adulte.
- Les enfants de moins de 12 ans ne peuvent pas utiliser les équipements de la salle de sport.



ANNULATIONS

- Toutes les activités sont susceptibles d'être annulées si le nombre d'inscriptions est insuffisant. Veuillez noter qu'en raison de la nature de nos installations militaires, il peut y avoir des interruptions imprévues et/ou des annulations d'activités. S'il s'avère nécessaire d'annuler une activité, tout sera mis en œuvre pour la reprogrammer. Toutefois, si nous annulons une activité, vous avez droit à un remboursement au prorata en fonction de l'événement/du programme/de la durée qui a été réalisé(e). Inscrivez-vous tôt pour éviter les annulations d'activités.

REMBOURSEMENTS

- Une demande de remboursement effectuée moins de 14 jours avant la date de début du programme peut être soumise à des frais administratifs de 5 %.
- Les demandes reçues 14 jours ouvrables avant le début de l'activité ne seront pas soumises à des frais administratifs.
- Les remboursements pour raisons médicales accompagnés d'un certificat médical ou pour raisons militaires accompagnés d'une attestation ne seront pas soumis à des frais administratifs.
- Si un remboursement est demandé après la date de début, des frais administratifs de 5 % seront facturés et le remboursement sera calculé au prorata.
- Si une activité prévoit un acompte non remboursable, aucun remboursement ne sera effectué pour cet acompte.
- Veuillez contacter le responsable des loisirs communautaires pour toute demande de remboursement.
- En cas de litige, les décisions de remboursement seront prises par le directeur adjoint du PSP.

Gymnase / Bâtiment 39 Questions fréquentes

- Les membres du programme PSP doivent s'inscrire à la réception à chaque visite.
- Les militaires doivent présenter leur carte d'identité militaire.
- Les téléphones portables ne peuvent pas être utilisés dans les vestiaires.
- L'utilisation d'écouteurs est encouragée, mais un haut-parleur est également disponible.
- Une fontaine à eau est disponible à l'entrée principale.
- Les visiteurs qui ne sont pas membres du gymnase PSP ou qui ne possèdent pas de carte d'identité militaire doivent s'acquitter d'un droit d'entrée et présenter une pièce d'identité avec photo à chaque visite.
- Les enfants de moins de 12 ans doivent être surveillés en permanence.
- Les enfants âgés de 12 à 15 ans sont autorisés à utiliser la salle de sport.
- Les jeunes âgés de 12 à 15 ans sont autorisés à utiliser la salle de musculation et les appareils sous la surveillance d'un parent ou d'un tuteur.
- Les membres doivent être âgés d'au moins 16 ans pour utiliser la salle de musculation et les appareils.
- Une tenue appropriée est obligatoire, notamment le port d'un t-shirt à tout moment et de chaussures d'intérieur adaptées ne laissant pas de traces. Les sandales et les chaussures de randonnée ne sont pas autorisées.
- La nourriture, les récipients en verre et les boissons autres que l'eau ne sont pas autorisés.
- Il est interdit de fumer et devapoter dans les locaux.
- Les effets personnels tels que les sacs de sport doivent être rangés dans des casiers. L'établissement n'est pas responsable des objets perdus ou volés. Veuillez apporter un cadenas pour les casiers à usage quotidien.
- Des casiers et des douches sont mis à votre disposition, les casiers étant réservés à un usage diurne. N'oubliez pas d'apporter votre cadenas et de vaporiser les douches après utilisation.
- Les membres non militaires doivent remplir le questionnaire « Get Active » et la décharge de responsabilité PSP.
- Le port du masque est facultatif. Les membres sont libres de porter un masque s'ils le souhaitent.



Le port de chaussures de sport d'intérieur non marquantes est obligatoire.