

RÉSERVÉ AUX MEMBRES MILITAIRES SEULEMENT!

ENTRAÎNEMENT PHYSIQUE OUVERT

Où: Complexe sportif 1

Quand : Lundi et vendredi de 8h00 à 8h45



Nos instructeurs offriront une variété de cours différents.

Ceux-ci peuvent inclus:

- Circuit supérieur
- Circuit inférieur
- La vitesse et l'agilité
- Force physique
- Préparation au test de FORCE
- Poids du corps
- Kettlebell
- Noyau
- Athlète tactique

Veuillez noter que ce formulaire ne doit pas être utilisé pour les réservations de PT de groupes d'unités. Veuillez contacter Michael Tabor, coordinateur du conditionnement physique, pour les réservations de PT en unité.

Tabor.Michael@cfmws.com / poste 3535