



Session été 2026 • Summer 2026 session

19 mai au 4 septembre • May 19 to September 4

	Lundi Monday	Mardi Tuesday	Mercredi Wednesday	Jeudi Thursday	Vendredi Friday
AM		6 h 15 - 7 h 30 Bain Militaire Military swim Piscine / Pool	6 h 15 - 7 h 30 Bain Militaire Military swim Piscine / Pool	6 h 15 - 7 h 30 Bain Militaire Military swim Piscine / Pool	7 h 30 - 8 h 30 YEM • Yoga étirements mobilité SYM • Stretching yoga mobility Salle multi 1 / Multi room 1
		9 h - 10 h MomFIT ½ gym 2		9 h - 10 h MomFIT Arena	
MIDI LUNCH	11 h 30 - 13 h Bain longueur Lane swim Piscine / Pool	12 h - 12 h 45 YEM • Yoga étirements mobilité SYM • Stretching yoga mobility Salle multi 1 / Multi room 1	11 h 30 - 13 h Bain longueur Lane swim Piscine / Pool		11 h 30 - 13 h Bain longueur Lane swim Piscine / Pool
PM		14 h 30 - 15 h 30 Mise en FORCE GET STRENGTH ½ gym 1	14 h 30 - 15 h 30 Aqua cardio adapté Adapted Aqua Cardio Piscine / Pool	14 h 30 - 15 h 30 Mise en FORCE GET STRENGTH ou / or Pratique test force FORCE test practice Gymnase / Gym	cours en alternance alternating courses
		15 h - 16 h Groupe de course Running group Arena		15 h - 16 h Bain longueur Lane swim Piscine / Pool	

Militaires seulement
 Militaries only

Militaires et civils (employés ou familles)
 Militaries and civilians (employees or families)

Militaires blessés ou avec catégorie médicale seulement
 Militaries injured or with medical category only

AUCUNE INSCRIPTION NÉCESSAIRE

Présentez-vous au comptoir d'accueil PSP le jour de l'activité pour participer.

NO REGISTRATION REQUIRED

Check in at the PSP front desk on the day of the activity to participate.

INFORMATION

