

H₂O₂ P₂3 LES PROGRAMMES DE FÉVRIER

Health Promotion
STRENGTHENING THE FORCES
ÉNERGISER LES FORCES
Promotion de la santé



DIMANCHE

LUNDI

MARDI

MERCREDI

JEUDI

VENDREDI

SAMEDI



Suivez-nous sur @PSPKINGSTON
HEALTHPROMOTIONKINGSTON@CFMWS.COM

S'INSCRIRE MAINTENANT!

1

ATELIER << LE RESPECT AU SIEN DES FAC >> 08H00-16H00

MINDMUSCLE
PERFORMANCE RECOVERY

Rejoignez PS tous les vendredis pour le Performance Recovery 07h30-08h15

4

6

6

BALANCE
THE CANADIAN ARMED FORCES
PHYSICAL PERFORMANCE STRATEGY
R.E.S.2.E.T
08H30-16H00

8

SENSIBILISATION AUX PROBLÈMES LIÉS À L'ALCOOL, AUX DROGUES, AU JEU DE HASARD ET AU JEU
08H00-16H00

10

11

C'EST LE DERNIER JOUR POUR COMMANDER!

12

13

LE STRESS: ÇA CE COMBAT!
08H30-12H00

SENSIBILISATION AUX PROBLÈMES LIÉS À L'ALCOOL, AUX DROGUES, AU JEU DE HASARD ET AU JEU | 08H00-16H00

Follow @PSPKINGSTON on Instagram for new content!

18

19

JOURNÉE EN FAMILLE

21

KEY CONTACT RESOURCES

2023

23

24

25

CLIQUEZ POUR VOIR CE QUI SE PASSE EN PS EN MARS

26

STRATÉGIES DE RÉDUCTION DES BLESSURES ATELIER
12H30-16H00

INTER-COMM
08H30-12H00

MARS ET LE MOIS DE LA NUTRITION

Gagnez un **Vitamix**