

H2024 FEBRUARY PROGRAMS

Health Promotion
STRENGTHENING THE FORCES
 ENERGISER LES PROMOTION DE LA SANTÉ

BUTT OUT
 New & Enhanced
 Self-Managed Program
 Register now!



SUNDAY

MONDAY

TUESDAY

WEDNESDAY

THURSDAY

FRIDAY

SATURDAY

MARCH IS NUTRITION MONTH!

**LEARN NEW SKILLS
 TRY NEW FLAVOURS
 MEET NEW PEOPLE**

Join us!

1
BALANCE
 THE CANADIAN ARMED FORCES
 PHYSICAL PERFORMANCE STRATEGY
R.E.S.2.E.T.
 0830-1600

MINDMUSCLE
 PERFORMANCE & RECOVERY

PERFORMANCE & RECOVERY CLASS
 0730-0815HRS

3

4

KEY CONTACT RESOURCES

2024

6

7

MENTAL FITNESS & SUICIDE AWARENESS
 0800-1600

8
GOOD FOOD BOX

LAST DAY TO ORDER!
 KINGSTON

MINDMUSCLE
 PERFORMANCE & RECOVERY

PERFORMANCE & RECOVERY CLASS
 0730-0815HRS

10

CLICK OR SCAN TO SEE WHAT'S HAPPENING IN MARCH & TO REGISTER

11

12

13

ALCOHOL, OTHER DRUGS, GAMBLING & GAMING SUPERVISOR TRNG | 0800-1600 HRS

MINDMUSCLE
 PERFORMANCE & RECOVERY

PERFORMANCE & RECOVERY CLASS
 0730-0815HRS

17

Follow @PSPKINGSTON on Instagram for new content!

19

FAMILY DAY

20

RESPECT IN THE CAF WORKSHOP
 0800-1600

21

22

STRESS: TAKE CHARGE
 0830-1600

MINDMUSCLE
 PERFORMANCE & RECOVERY

PERFORMANCE & RECOVERY CLASS
 0730-0815HRS

24

25

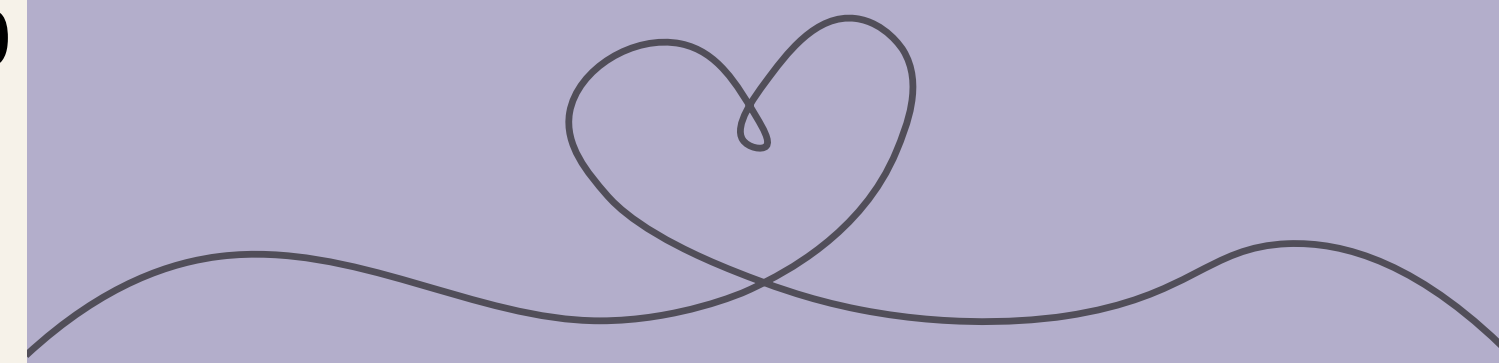
26

27

Follow @PSPKINGSTON on Facebook for updates!

28

29



LES PROGRAMMES DE FEVRIER

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

ÉCRASEZ-LA
 Programme autogéré
 nouveau et amélioré
S'inscrire!



DIMANCHE

LUNDI

MARDI

MERCREDI

JEUDI

VENDREDI

SAMEDI

MARS EST LE MOIS DE LA NUTRITION!

**APPRENEZ DE NOUVELLES COMPÉTENCES
 ESSAYEZ DE NOUVELLES SAVEURS
 FAITES DES RENCONTRES**
Rejoignez-nous!

1
BALANCE
 R.O.S.S.E.R.
 08H30-16H00

MINDMUSCLE
 PERFORMANCE & RECOVERY
3
 CLASS DE PERFORMANCE ET RÉCUPÉRATION
 07H30-08H15

3

Cliquez ou scannez le code QR pour voir ce qui se passe en HP en mars et pour l'inscription

4

**CORDONNÉES
 RESSOURCES CLÉS**

2024

6

7
FORCE MENTALE ET SENSIBILISATION AU SUICIDE
 08H00-16H00

8
GOOD FOOD BOX
 C'EST LE DERNIER JOUR POUR COMMANDER
 KINGSTON

MINDMUSCLE
 PERFORMANCE & RECOVERY
10
 CLASS DE PERFORMANCE ET RÉCUPÉRATION
 07H30-08H15

10

11

12

13

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

MINDMUSCLE
 PERFORMANCE & RECOVERY
17
 CLASS DE PERFORMANCE ET RÉCUPÉRATION
 07H30-08H15

17
 Suivre @PSPKINGSTON sur Instagram pour du nouveau contenu !

19
JOURNÉE FAMILIALE

20
ATELIER – LE RESPECT AU SEIN DES FAC
 08H00-16H00

21

22
LE STRESS : ÇA CE COMBAT!
 08H30-16H00

MINDMUSCLE
 PERFORMANCE & RECOVERY
24
 CLASS DE PERFORMANCE ET RÉCUPÉRATION
 07H30-08H15

24

25

26

27
 Suivre @PSPKINGSTON sur Facebook pour les mises à jour !

28

29

