

17 WING WINNIPEG



PSP Program

GUIDE

FALL
2025

FACILITY
CALENDAR



<https://bkk.cfmws.com/winnipegpub/calendars/facilities/index.asp>

VOXAIR

www.17wingvoxair.com



FOLLOW US @pspwinnipeg

Due to the nature of our Military Facility there may be unforeseen interruptions and/or closures therefore programming/facilities may be cancelled.

BUILDING 90 HOURS

	AM	PM
MONDAY	0600	2100
TUESDAY	0600	2100
WEDNESDAY	0600	2100
THURSDAY	0600	2100
FRIDAY	0600	2100
SATURDAY	0900	1800
SUNDAY	0900	1800

BUILDING 90 REDUCED HOURS

SEPTEMBER 1	0900	1500	DECEMBER 24	0600	1400
SEPTEMBER 30	CLOSED		DECEMBER 25	CLOSED	
OCTOBER 13	0900	1500	DECEMBER 26	CLOSED	
NOVEMBER 11	CLOSED		DECEMBER 31	0600	1500
DECEMBER 19	0630	1200	CLOSED		
	1600	2100			
			JANUARY 1		

BUILDING 90 • 680 WIHURI RD.

FOR MORE INFORMATION PLEASE CONTACT ►
BUILDING 90 FRONT DESK 204-833-2500 EXT. 5139

HOW TO REGISTER FOR PROGRAMS

Registration can be completed on-line.

We offer online registration through **BookKing** that you can do from a computer at any time.

To use BookKing you must have an active "Client Account".

DON'T HAVE ONE? Profiles may be created on-line at <https://bkk.cfmws.com/winnipegpub> and follow the directions.

FALL SESSION
REGISTRATION OPENS

PRIORITY PROGRAM REGISTRATION

MILITARY, VETERANS & FAMILIES

WEDNESDAY, AUGUST 13

GENERAL PROGRAM REGISTRATION

ASSOCIATE & ORDINARY

WEDNESDAY, AUGUST 20

Amex, Mastercard, Visa accepted

PLEASE REVIEW THE NATIONAL
PRIORITY REGISTRATION POLICY ON
WWW.CFMWS.CA

REGULAR MEMBERS

- ▶ Currently serving CAF members (Regular & Reserve Forces) and their dependants.
- ▶ Members of Foreign Military currently serving with the CAF and their dependants.
- ▶ Veterans (former members of the CAF who have successfully completed Basic Military training and have been honourably discharged) and their dependants.

ORDINARY MEMBERS

- ▶ Current DND /NPF /MFRC employees and their dependants.
- ▶ Former DND /NPF /MFRC employees in receipt of a Pension for DND /NPF service and their dependants.
- ▶ Serving RCMP /Coast guard and their dependants.
- ▶ Commissionaires and other full-time contractors employed at a CF location and their dependants.

ASSOCIATE MEMBERS

- ▶ All others

 **PSP Plans now include family up until their 26th birthday as long as they are living at home. The requirement for being a full time student after age 18 does not apply for all new memberships sold after 1 April 2025.**

PSP PLAN FEES

ALL PRICES ARE PLUS TAX

AMEX, DEBIT, MASTERCARD, VISA ACCEPTED

REGULAR MEMBERS	SINGLE	FAMILY
Tier 1 Annual – Current Regular / Reserve Force	FREE	\$119
Tier 2 Annual – Vets	\$86	\$119
ORDINARY MEMBERS	SINGLE	FAMILY
Annual	\$119	\$170
ASSOCIATE MEMBERS	SINGLE	FAMILY
Annual	\$402	\$575
6 Month	\$219	\$320
Monthly	\$43	\$61

PSP PLAN CLUB MEMBERSHIP More Info on page 17

CLUB ACCESS ONLY, INDIVIDUAL CLUB DUES APPLY	SINGLE	FAMILY
Regular Members Tier 1	FREE	\$51
Regular Members Tier 2	\$35	\$51
Ordinary Members	\$51	\$74
Associate Members	\$119	\$170

SPORTS REC LEAGUE MEMBERSHIP

\$25 / person (Includes Tax)

More info on page 18

DAILY DROP-IN FEES

FAMILY

\$12 / family (Includes Tax)

ADULT – 18+ years

\$7 / person (Includes Tax)

YOUTH – 15-17 years

\$4 / person (Includes Tax)

CHILDREN – 14 years & younger

\$3 / person (Includes Tax)

CANCELLATION, REFUND & TRANSFER POLICIES

CANCELLATIONS

- ▶ All activities are subject to cancellation if there is insufficient registration.
- ▶ Please note, due to the nature of our Military facility there may be unforeseen interruptions and/or cancellation of activities.
- ▶ Should it be necessary to cancel an activity, every attempt will be made to re-schedule. However, if we cancel an activity, you are entitled to a prorated refund or you may transfer to another course with space.
- ▶ Register early to avoid activity cancellations.

REFUNDS

- ▶ Refunds for medical reasons with a Doctor's note or for a Military posting with validation, will not have an admin fee applied.
- ▶ Requests received 14 business days prior to the start of the activity will not have an admin fee applied.
- ▶ Should a refund be requested less than 14 days prior to the program start date, there will be an administration fee of 25%.
- ▶ Should a refund be requested after the start date along with the admin fee (25%), the refund will be prorated.
- ▶ If an activity advertises a required non-refundable deposit, no refund will be issued for the deposit.
- ▶ Contact the Community Recreation Coordinator with all refund requests.
- ▶ In the case of a dispute, refund decision will be made by the Community Recreation Manager.

TRANSFERS

- ▶ To transfer to another activity, please contact the PSP Community Recreation Coordinator.
- ▶ Transfers are subject to space availability and PSP Community Recreation approval.

BUILDING 90 FACILITY RULES

ACCESS RULES

- ▶ PSP Plan members must scan in at the front desk every visit.
- ▶ Military members must show their military ID card and receive a free PSP membership card.
- ▶ If you do not have a PSP plan card or Military ID, a drop-in fee must be paid and photo ID every visit.

GENERAL FACILITY RULES

- ▶ All children 12 yrs and under must be supervised by a parent or legal guardian.
- ▶ All patrons must wear suitable attire. A shirt has to be worn at all times. Suitable **non-marking indoor footwear must be worn**. No sandals or hiking shoes permitted.
- ▶ Food, glass containers or drinks (other than water) **are not permitted**.
- ▶ Smoking/vaping is forbidden in the facility.
- ▶ Skateboards, roller blades and/or heeled shoes must be carried while entering the facility.
- ▶ All gym bags etc. must be stored in lockers. We are not responsible for lost or stolen items.
- ▶ Please bring a lock for daily use lockers.

CARDIO & WEIGHT ROOM RULES

- ▶ **Children 12 yrs and under are not permitted.** Youth aged 13-15 must be accompanied and closely supervised by a parent or legal guardian.
- ▶ Patrons are required to wipe down equipment after use.
- ▶ **All weights must be returned to proper weight racks before and after use.**
- ▶ **Spotters are required if there is any uncertainty with a lift.**
- ▶ Slamming or dropping of weights is prohibited.
- ▶ No equipment shall be altered or leave the facility for any reason.
- ▶ Olympic collars are to be used when lifting Olympic bars.

GYMNASIUM FLOOR RULES

- ▶ All children 12 yrs and under must be accompanied and closely supervised by a parent or legal guardian.
- ▶ Equipment must be put away after use, i.e. soccer ball.
- ▶ Proper eyewear must be worn at all times while playing floor hockey.
- ▶ Proper indoor footwear and clothing must be worn.

SQUASH COURT RULES

- ▶ All children 12 yrs and under must be accompanied and closely supervised by a parent or legal guardian.
- ▶ Courts must be reserved no earlier than two days in advance at the front desk (local 5139).
- ▶ Time is limited as per squash reservation schedule (60 minute booking).
- ▶ Bring your own eye protection, must be worn at all times.
- ▶ Indoor, non-marking sneakers are mandatory.

CHECK CFMWS.CA AND FACEBOOK FOR MORE DETAILS AND UPDATES TO SPECIAL EVENTS!



DOORS OPEN 1830 hrs • SHOW TIME 1900 hrs

PSP PLAN – FREE • NON PSP PLAN – \$6

SNACKS AVAILABLE FOR PURCHASE



FRIDAY

SEPTEMBER 12

CAPTAIN AMERICA
BRAVE NEW WORLD



FRIDAY

OCTOBER 24

MISSION IMPOSSIBLE
THE FINAL RECKONING



FRIDAY

NOVEMBER 21

SUPERMAN



FRIDAY

DECEMBER 12

ELF



DOORS OPEN 1500 hrs • SHOW TIME 1530 hrs

PSP PLAN – FREE • NON PSP PLAN – \$6

SNACKS AVAILABLE FOR PURCHASE



SUNDAY

SEPTEMBER 14

DOG MAN



SUNDAY

OCTOBER 26

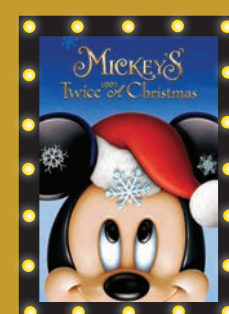
LILO & STITCH



SUNDAY

NOVEMBER 23

ELIO



SUNDAY

DECEMBER 14

MICKEY'S TWICE
UPON A CHRISTMAS

REGISTRATION REQUIRED • <https://bkk.cfmws.com/winnipegpub>



DEER MEADOW FARMS

FRIDAY, OCTOBER 3

1800 - 2100 hrs ▶ ALL AGES!

CORN MAZE, PETTING ZOO & MORE!

MEET AT **DEER MEADOW FARMS**

21155 SPRINGFIELD ROAD

* **TRANSPORTATION NOT PROVIDED**

Ages 13+ **\$16 + GST**

Ages 4-12 years **\$14 + GST**

3 and under **FREE**

REGISTRATION REQUIRED.



BIRTHDAY PARTIES

SATURDAYS & SUNDAYS

SEPTEMBER to DECEMBER

1300 - 1600 hrs ▶ 3 - 12 YEAR OLDS

DIY birthday parties with full access to our 3 rooms including the mini gym. Activities, games & sports using our child-sized equipment. **Enjoy a movie!** Bring your own or choose one from our selection. You must bring your own food, drinks, cake and accessories. For more information email: 17wingbirthdayparties@gmail.com

Military & PSP Plan **\$150 + GST**

Non-PSP Plan **\$190 + GST**



FALL OPEN HOUSE & KIDS EVENT

WEDNESDAY, SEPTEMBER 24

1700 - 1900 hrs • Bldg 90 & 33

**BOUNCERS, GLITTER TATTOOS,
PSP CLUBS & INFO AND MORE!**

MORE INFO TO COME!

EVENT SPONSOR **BMO**



PSP Plan **\$4 + GST**

Non-PSP Plan **\$9 + GST**

REGISTRATION REQUIRED.

<https://bkk.cfmws.com/winnipegpub>

HALLOWEEN HOWL



SUNDAY, OCTOBER 19

1300 - 1500 hrs • Bldg 90 & 33 ► ALL AGES!

PSP Plan **\$4 + GST per child**

Non-PSP Plan **\$9 + GST per child**

REGISTRATION REQUIRED.

<https://bkk.cfmws.com/winnipegpub>

**HALLOWEEN COSTUMES
ENCOURAGED!**

- HAUNTED HOUSE •
- SOCK HOP • CRAFTS •
- TRICK OR TREATING •
- COSTUME PARADE •
- HALLOWEEN BINGO •

Questions? 204-833-2500 ext. 5139



HOLIDAY KIDS CAMP

SATURDAY, NOVEMBER 22

0900 - 1500 hrs ► 5 - 12 YEAR OLDS

A day full of fun for your kids while you get started on your holiday shopping!

Your children will enjoy a day of gym games, crafts and activities to keep them moving and having fun all day long.

Military & Vets with PSP Plan **\$20 + GST**

Military & Vets Non-PSP Plan **\$25 + GST**

PSP Plan **\$28 + GST**

Non-PSP Plan **\$30 + GST**

REGISTRATION REQUIRED.



JOLLY DAYS

SUNDAY, DECEMBER 7

1300 - 1500 hrs • Bldg 90

► ALL AGES!

JOIN US FOR FUN ACTIVITIES!

**Bouncers, crafts, glitter tattoos,
snow globe and more!**

PSP Plan **\$4 + GST per child**

Non-PSP Plan **\$9 + GST per child**

REGISTRATION REQUIRED.



KIDS CAMP

▶ 5 - 12 YEAR OLDS

FRIDAY, OCTOBER 24
FRIDAY, NOVEMBER 14
MONDAY, NOVEMBER 17

Activities 0900 - 1600 hrs

Before care 0730 - 0900 hrs • After care 1600 - 1630 hrs

SCHOOL'S OUT FOR THE DAY BUT WE'RE NOT!
Send your children for a day full of fun and games with us.

Military & Vets with PSP Plan **\$20 + GST**

Military & Vets Non-PSP Plan **\$25 + GST**

PSP Plan **\$28 + GST**

Non-PSP Plan **\$30 + GST**

*MINIMUM OF 5 CHILDREN REGISTERED TO RUN CAMP

REGISTRATION REQUIRED.

CARE THAT UNDERSTANDS Your Service

Specialized addiction,
mental health, and trauma
treatment for Canadian
Armed Forces members
and veterans. Trusted by
Veterans Affairs Canada
since 2009.



Sunshine Coast
Health Centre

Georgia Strait
WOMENS CLINIC

1.866.487.9010 schc.ca
1.866.487.9040 gswc.ca



PAINT NIGHT

WEDNESDAY, SEPTEMBER 10

1830 - 2130 hrs • Wobbly Prop

COUPLES THEME

Create one picture between two canvases.
Individuals may attend & create one picture.

Military & PSP Plan **\$25 + GST (per person)**

Non-PSP Plan **\$50 + GST (per person)**

WEDNESDAY, DECEMBER 17

1830 - 2130 hrs • Wobbly Prop

Military & PSP Plan **\$45 + GST**

Non-PSP Plan **\$70 + GST**

The program cost per participant covers the art instructor, canvas, paint, brushes, easels, aprons, palettes, everything needed to produce your masterpiece.

You do not need any painting experience.

The professional artist provides easy-to-follow, stress-free instructions that will guide you step-by-step through creating your own masterpiece. You will be amazed at the beautiful painting you will produce, it is easier than you think!

REGISTRATION REQUIRED.

► ADULTS

An adult must accompany ages 14 - 17 years

STRATEGY GAMING PROGRAM

THURSDAYS

SEPTEMBER 4 to DECEMBER 18

1830 - 2145 hrs • Bldg 33 – MPR

► ADULTS

Ages 14 - 17 years must be accompanied by an adult

Bring your own games or play some from our small collection.

Register at: <https://bkk.cfmws.com/winnipegpub/>

Military • Vets • PSP Plan & Non-PSP Plan
FREE • \$10 + GST • \$40 + GST

VOLUNTEER APPRECIATION DECEMBER

DATE TBD

MORE INFO TO COME!



FAMILY DROP IN PROGRAM

STARTS SEPTEMBER 6

TUESDAYS & THURSDAYS

1815 - 1915 hrs • Bldg 90 Full Gym

SATURDAYS

1045 - 1200 hrs • Bldg 90 West Side

▶ AGES – FOR FAMILIES WITH CHILDREN
16 YEARS & UNDER

No registration required.

PSP Plan **FREE**

Non-PSP Plan **Drop in fee**

PSP Community Recreation **HIGH FIVE®**



The best way to play™

PSP Community Recreation uses HIGH FIVE® as the national framework for recreation policy, recreation procedures, risk management, program evaluation and staff development.

HIGH FIVE® is a national standard for sport and recreation, founded by Parks and Recreation Ontario.

IT IS DESIGNED TO SUPPORT THE SAFETY, WELL-BEING AND HEALTHY DEVELOPMENT OF PARTICIPANTS IN RECREATION AND SPORTS PROGRAMS.

HIGH FIVE® achieves this by providing sport and recreation professionals with tools, training and resources that promote and support the principles of healthy development. Initially launched in November 2001, this quality assurance framework seeks to ensure all participants experience healthy development from their participation in recreation and sport programs.



81 Quail Ridge Rd,
Winnipeg, MB
www.romeo-dallaire.dsfm.mb.ca



1 204 885-8000

romeo.dallaire@dsfm.mb.ca

- French elementary school from kindergarten to grade 8
- Full time kindergarten
- Closest school to 17 Wing
- School transport for K to 8 students
- French daycare
- Early childhood educational resource centre

A large portion of our students come from military families. At École Roméo-Dallaire, we understand their reality and can meet their needs while ensuring quality education **in French**.



Part of the network of 24 schools in the
Franco-Manitoban School Division.
www.dsfm.mb.ca 1 800 699-3736



HAUNTED HOUSE



BLDG 33

\$2 PER PERSON

All proceeds go to
the National Defence
Workplace Charitable
Campaign

COME FOR A SCARE

**in support of the
National Defence Workplace
Charitable Campaign!**

OCT 23 1130-1330 HRS & 1730-1930 HRS
OCT 28 1130-1330 HRS & 1730-1930 HRS
OCT 29 1730-1930 HRS
OCT 30 1130-1330 HRS
OCT 31 1200-1500 HRS

Group/unit bookings can be made at alternative times through 17 Wing Front Desk at 17wingb90frontdesk@cfmws.com

» RECREATION CLUBS «

Recreation Clubs are self-governing, authorized recreation activities operating under the terms and conditions of a constitution. Military / Veterans / DND / PSP Plan / Civilians may join clubs. Clubs are free for serving Military, all others are required to purchase a PSP Plan Club membership.



TOASTMASTERS

WO JASON ST PIERRE

contact-9330@toastmastersclubs.org



ARCHERY

MAJ (RET) RON COONEY

17wgarchery@gmail.com



WOOD HOBBY

MAJ BLAIR TURNER

blair.turner@forces.gc.ca

**AVAILABLE UNTIL
OCTOBER 14**

CANOES, KAYAKS AND PADDLEBOARDS

**17 WING COMMUNITY RECREATION HAS
CANOES, KAYAKS AND PADDLEBOARDS
AVAILABLE TO SIGN OUT IN BLDG 90.**

AVAILABLE FOR **FREE**
TO MILITARY MEMBERS, & PSP PLAN.

Available on a first come first served basis and
are offered on a daily and weekend basis.

**TO INQUIRE ABOUT CANOE, PADDLEBOARD OR KAYAKS
PLEASE CALL – BUILDING 90 • EXT. 5139**

SPORTS STORES EQUIPMENT **SIGN OUT**

AVAILABLE FOR MILITARY MEMBERS

FREE WINTER EQUIPMENT
Cross Country Skis & Snowshoes

Available for pick-up from Bldg 90 Sports Stores
by appointment only.

Availability time is Monday-Friday • 0830-1530 hrs
To book an appointment or for more information
email Harvey.Colin@cfmws.com

BIKES & FAT BIKES

TREKKING POLES

SNOWSHOES

CHILDREN'S CROSS COUNTRY SKIS

Available to sign out for **FREE**
to Military Members and PSP Plan.

**AVAILABLE ON A FIRST COME FIRST
SERVED BASIS AND ARE OFFERED ON
A DAILY AND WEEKLY BASIS.**

To inquire about signing out equipment call:
Bldg 90 Front Desk • ext. 5139

KEEP AN EYE OUT FOR THESE HANGAR 17 SPECIAL EVENTS!

SEPTEMBER

- **BANJO BOWL BOMBER BUS**
SEPTEMBER 6
Bus pick up from Bldg 61 – Wobbly Prop
- **GOLF TOURNAMENT** in Teulon, MB
- **PSP PINTS & PAWS**
SEPT / OCT (TBD) • Bldg 61 – Backyard

OCTOBER

- **POKER & GAMES NIGHT**
OCTOBER 3 • Bldg 61 – Wobbly Prop
- **BEER FEST**
OCTOBER 4 • Bldg 76 – Event Centre
- **PSP HARRY POTTER TRIVIA NIGHT**
OCTOBER 7 • Bldg 61 – Wobbly Prop
- **GENERAL MEMBERSHIP MEETING**

HANGAR 17

NOVEMBER

- **GREY CUP WATCH PARTY**
NOVEMBER 16 • Bldg 61 – Wobbly Prop
- **BINGO**
NOVEMBER 22 • Bldg 76 – Event Centre
- **PSP MUSIC BINGO**
NOVEMBER 25 • Bldg 61 – Wobbly Prop
- **HANGAR 17 'AT HOME'** • MORE INFO TO COME

DECEMBER

- **HOLIDAY COFFEE BREAK**
DECEMBER 4 • Bldg 76 – Event Centre
- **JOLLY DAYS**
HANGAR 17 & PSP COLLABORATION
DECEMBER 7 • Bldg 90 – Gym
- **17 WING STICKY FLOOR**
• MORE INFO TO COME

LAST FRIDAY OF THE MONTH

- **COOKIE KARAOKE** • Bldg 61 – Wobbly Prop
* NO DECEMBER DATE

In addition to our fantastic in-house events, HANGAR 17 MESS offers up free raffle ticket draws for cultural tickets to events around the city, as well as inexpensive raffle tickets to win tickets to see the Winnipeg Jets!

GO TO BOOKING OR THE VOXAIR www.17wingvoxair.com/messes FOR INFORMATION AND REGISTRATION FOR ALL THE LATEST HANGAR 17 EVENTS AND RAFFLES TAKING PLACE!

Questions about any events? Email: 17.wing.messes@cfmws.com

DROP IN SQUASH LEAGUE

WEDNESDAYS • 1800 - 1945 hrs

All three squash courts will be reserved for league play.

All skill levels are welcome. Come out to meet new players and have fun!

PSP Plan **FREE** • Non-PSP Plan **\$7**

NO REGISTRATION REQUIRED

EAST SIDE DROP IN BADMINTON

MONDAYS • 1915 - 2045 hrs

PSP Plan **FREE** • Non-PSP Plan **\$7**

DROP IN BASKETBALL

FRIDAYS • 1600 - 2045 hrs

PSP Plan **FREE** • Non-PSP Plan **\$7**

DROP IN PICKLEBALL

TUESDAYS • 1915 - 2045 hrs

THURSDAYS • 1915 - 2045 hrs

SUNDAYS • 0915 - 1115 hrs

Bring your own Pickleballs & paddles!

PSP Plan **FREE** • Non-PSP Plan **\$7**

DROP IN **NOON** PICKLEBALL & BADMINTON

TUESDAYS & THURSDAYS •
BLDG 90 GYM

**TIME SUBJECT TO CHANGE, please
check the schedule each week in
the online facility calendar.**



PSP Plan **FREE** • Non-PSP Plan **\$7**

CLASSES RUN SEPTEMBER 8 TO DECEMBER 14

ALL CLASSES ARE REGISTERED PROGRAMS • <https://bkk.cfmws.com/winnipegpub>

Classes require a minimum number of registrants to run.

If the minimum is not achieved those registered will be notified and refunded accordingly.

DROP-IN FEE – PER CLASS ▶ PSP Plan **\$12 + GST** • Non-PSP Plan **\$18 + GST**



MONDAYS

45 minute class

1630 - 1715 hrs • Bldg 33

Looking for a quick yet effective workout to power up your day? Our ENERGY BOOST CLASS is designed to invigorate your body and mind with a dynamic mix of exercises targeting various muscle groups.

SESSION 1 ▶ September 8 - October 6

SESSION FEE – 5 classes

Military, Vets & Dependants **\$17.50 + GST**

PSP Plan **\$25 + GST** • Non-PSP Plan **\$40 + GST**

SESSION 2 ▶ October 20 - December 8

SESSION FEE – 8 classes

Military, Vets & Dependants **\$28 + GST**

PSP Plan **\$40 + GST** • Non-PSP Plan **\$64 + GST**

TOTAL BODY CONDITIONING



MONDAYS (No class October 13)

1745 - 1845 hrs • Bldg 33 – Mini Gym

SESSION FEE – 14 classes

PSP Plan **\$84 + GST** • Non-PSP Plan **\$126 + GST**

ABS, GLUTES & THIGHS



WEDNESDAYS

1745 - 1845 hrs • Bldg 33 – Mini Gym

SESSION FEE – 15 classes

PSP Plan **\$90 + GST** • Non-PSP Plan **\$135 + GST**



www.cfmws.ca/winnipeg



FOLLOW US

@pspwinnipeg



CLASSES RUN SEPTEMBER 8 TO DECEMBER 14

ALL CLASSES ARE REGISTERED PROGRAMS • <https://bkk.cfmws.com/winnipegpub>

Classes require a minimum number of registrants to run.
If the minimum is not achieved those registered will be notified and refunded accordingly.

DROP-IN FEE – PER CLASS ▶ PSP Plan \$12 + GST • Non-PSP Plan \$18 + GST

NEW!

POWER CIRCUIT 45

45 minute class

WEDNESDAYS

1630 - 1715 hrs • Bldg 33

Unleash your inner strength and endurance with our POWER CIRCUIT CLASS, designed to challenge and invigorate every muscle group in just 45 minutes.

SESSION 1 ▶ September 10 - October 8

SESSION FEE – 5 classes

Military, Vets & Dependants \$17.50 + GST

PSP Plan \$25 + GST • Non-PSP Plan \$40 + GST

SESSION 2 ▶ October 22 - December 10

SESSION FEE – 8 classes

Military, Vets & Dependants \$28 + GST

PSP Plan \$40 + GST • Non-PSP Plan \$64 + GST

MUSCLE BOOTCAMP

SATURDAYS (No class October 11)

0930 - 1030 hrs • Bldg 90 – West Gym

SESSION FEE – 14 classes

PSP Plan \$84 + GST • Non-PSP Plan \$126 + GST

YOGA

SUNDAYS (No class October 12)

1100 - 1200 hrs • Bldg 33 – MPR

SESSION FEE – 14 classes

PSP Plan \$84 + GST • Non-PSP Plan \$126 + GST



The Winnipeg Military Community News Source

NEWS | SERVICES | EVENTS

www.17WingVoxair.com



Fitness Coordinator – LEEONA BOND
leeona.bond@forces.gc.ca • 204-833-2500 ext. 2056

»» NOON FITNESS

DAY	CLASS TYPE	LOCATION
MONDAY	BOOT CAMP	BLDG 90 • GYM FLOOR
WEDNESDAY	BOOT CAMP	BLDG 90 • GYM FLOOR

All classes will be drop-in participation, up to capacity, on a first-come first-served basis.

»» PERSONAL FITNESS PROGRAMS

Personal fitness programs are available for active military members. PSP Fitness Instructors will design a customized workout program.

For more information, contact: **ANTONI KIELOCH • antoni.kieloch@forces.gc.ca • ext. 2455**

CONTACTS:

- Fitness Instructors’ Office** ext. 2455 • ext. 4833
- Personal Fitness Programs** . . . Antoni Kieloch • ext. 2455
kieloch.antoni@cfmws.com / antoni.kieloch@forces.gc.ca
- FORCE Rewards program** Kevin Roy • ext. 4833
- Aerobic Award of Excellence** . . Antoni Kieloch • ext. 2455 • antoni.kieloch@forces.gc.ca
- Unit PT Classes** Stefan Dowhayko • ext. 4833
- FORCE testing** contact your unit FORCE Coordinator to book
- Reconditioning Manager** Don Mills • ext. 4626 **Requires referral from Medical professional or Physiotherapy**
- FORCE Evaluator Course** Leeona Bond • ext. 2056 **For upcoming course dates & nominations**



**LOOKING TO TRAIN UP FOR YOUR
FORCE TEST?**

***Military Members Only**

DROP IN FORCE CLINICS
MONDAYS & THURSDAYS
1100 - 1200 hrs • Bldg 21

DROP IN FORCE PREP CLASSES
TUESDAYS & FRIDAYS
1100 - 1200 hrs • Bldg 90

Sports Coordinator – DAWN REDAHL

dawn.redahl@forces.gc.ca • 204-833-2500 ext. 5511

» **SPORT RECREATION
LEAGUES**

Open to Currently serving CAF members
(Regular & Reserve Forces) & DND employees*

*DND EMPLOYEES MUST PAY AN ANNUAL SPORT
RECREATION LEAGUE MEMBERSHIP FEE OF \$25.
PAYABLE AT BLDG 90 FRONT DESK.

- ▶ CURLING
- ▶ HOCKEY
- ▶ VOLLEYBALL
- ▶ GOLF
- ▶ SLO-PITCH

» **BASE SPORTS**

Open to currently serving CAF members
(Regular & Reserve Forces)

- ▶ BASKETBALL
- ▶ CURLING
- ▶ GOLF
- ▶ GRAPPLING
- ▶ HOCKEY
- ▶ POWERLIFTING
- ▶ SOCCER
- ▶ SLO-PITCH
- ▶ VOLLEYBALL

» **EVENTS**

Open to currently serving CAF members
(Regular & Reserve Forces) & DND employees

- ▶ CURLING FUNSPIEL
- ▶ VOLLEYBALL FUN DAY
- ▶ SLO-PITCH TOURNAMENT & BBQ
- ▶ GOLF TOURNAMENT

» **NATIONAL SPORTS**

Open to currently serving CAF members
(Regular & Reserve Forces)

- ▶ RUNNING
- ▶ SWIMMING
- ▶ TRIATHLON



OPEN TO CAF AND PSP PLAN.

On sale September 3 at 1100 hrs
for October to December tickets.

On sale December 3 at 1100 hrs
for January to April tickets.

FOR PURCHASE AT BLDG 90 FRONT DESK.
FIRST COME FIRST SERVE.

\$180+ GST for 2 tickets • Section 215

MUST BUY 2 TICKETS FOR THE SAME GAME.
ONLY 2 TICKETS AVAILABLE PER GAME.
LIMIT 1 PAIR PER DAY PER MEMBERSHIP.

All tickets are final sale.



HANGAR 17 MESS offers its members
a variety of events each month.

Some of our ongoing events include:

- Monthly TGIF Lunches**
- Monthly Karaoke Nights**
- Monthly Trivia Nights**
- Quarterly Coffee Breaks**

For more information on these events go to
www.17wingvoxair.com/messes

Ages 14 +



WEIGHT ROOM ORIENTATION WORKSHOP

Would you like to familiarize yourself with our weight room?

MONDAY, SEPTEMBER 22 • 1630 - 1730 hrs

MONDAY, NOVEMBER 24 • 1630 - 1730 hrs

Bldg 90 Weight Room & MPR

We will cover all of the basics like how to safely set up and use our equipment, safety tips, where to find equipment and how to clean the equipment when you have completed your work out.

Join us at our monthly orientation workshop lead by one of our fitness staff!

Military Members & PSP Plan • **FREE**

Non-Military & Non-PSP Plan • **\$15**

REGISTRATION REQUIRED ON BOOKING



DID YOU KNOW THAT CFB WINNIPEG HAS AN 18-HOLE DISC GOLF COURSE?

The course is located just south of Bldg 90. It offers 18 tee boxes to 9 baskets. Designed in consultation with Disc Golf Manitoba, and set amongst oak trees, beginners and the more advance disc-golfer will enjoy the challenge. Course is open throughout the year.

New to disc golf and want to learn more?
Check our Facebook page for upcoming clinics.

DISCS CAN BE SIGNED OUT FROM BLDG. 90 FRONT DESK DURING OPEN HOURS. FOR AN INTERACTIVE COURSE EXPERIENCE, CHECK OUT THE UDISC DISC GOLF APP.



THE

WOBBLY PROP

ALL RANKS' PUB

ALL WING PERSONNEL ARE WELCOME!

The Wobbly Prop offers comfortable lounge seating off to the side from the main floor of the pub, a large drop down screen for viewing sporting events and a spacious seasonal patio available for members' use. **FREE WIFI AVAILABLE.**

Located downstairs in Building 61.

For group reservations call the Asst. Mess Manager **204-833-2500 ext. 5291**

**FOR CURRENT HOURS
SCAN THE QR CODE**



<https://cfmws.ca/winnipeg/facilities/messes>

HOURS SUBJECT TO CHANGE



WORLD SUICIDE PREVENTION DAY

WEDNESDAY

SEPTEMBER 10

To commemorate WORLD SUICIDE PREVENTION DAY, Health Promotion will be offering a Suicide Awareness course in the morning followed by a light lunch and a walk.

COURSE ▶ 0800 - 1200 hrs

Lunch to follow

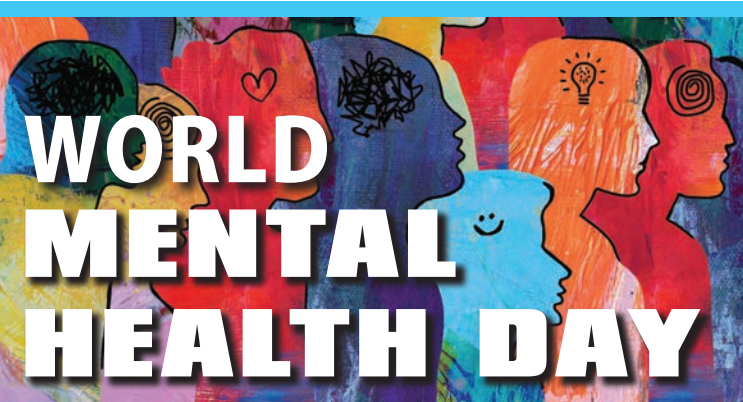
WALK ▶ 1300 -1400 hrs



HEALTHY RELATIONSHIPS CAMPAIGN

OCTOBER 14 to 24

This year's theme is 'Building Healthy Behaviours in the Early Stages of Dating and Relationships'. During this time, Health Promotion will be setting up information kiosks throughout the Base. We are hosting a financial literacy workshop with SISIP, offering the Family Violence Prevention briefing for members, and our Inter-Comm course is scheduled during the campaign as well. See our course schedule for details.



WORLD MENTAL HEALTH DAY

FRIDAY, OCTOBER 10

To commemorate World Mental Health Day, we will be offering a workshop entitled 'Mental Fitness & Your Sleep'. Your mental fitness is influenced by the quality of sleep that you get. Today's workshop will look at ways to improve your mental fitness, resources that are available and how sleep can impact your fitness level.

Updated information & registration is available at

www.cfmws.ca/winnipeg



OCTOBER IS HEALTHY WORKPLACE MONTH

Join the Health & Wellness Challenge this month.



ADDICTIONS AWARENESS CAMPAIGN

NOVEMBER 16 to 22

The holiday season is upon us and this year's campaign will center around creating safer parties. Along with kiosks, we are planning an Alcohol, Other Drugs, Gambling and Gaming Awareness training course and an interactive workshop on hosting a safe party.

WELLNESS CHALLENGE

OCTOBER 1 to MAY 31

BACK FOR THE 3RD YEAR, WE SIMPLIFIED THE WELLNESS CHALLENGE.

You only need to track one behaviour each month. You can track your behaviours on Race Roster. Starting in October in time for Healthy Workplace month, the challenge will continue to include behaviours from Canada's 24-Hour Movement Guidelines and the 4 pillars of the Balance Strategy. The Challenge concludes in May 2026. Sign up using Race Roster to start tracking. There will be monthly incentives based on that month's tracking.

You earn one point for each day that you accomplish the following:

- OCTOBER** 7000 steps per day
- NOVEMBER** 3 hours or less of recreational screen time
- DECEMBER** Consume a minimum of 1.5 litres of water per day
- JANUARY** Do 30 minutes of Medium to High Intensity PA each day
- FEBRUARY** List 3 things you are grateful for each day
- MARCH** Eat at least 5 servings of Veg or Fruit each day
- APRIL** Sleep a minimum of 7 hours per 24 hour period
- MAY** Eat a meal away from desk and electronics

Programs are **FREE** and available to **all** CAF Members, DND Employees and their adult family members. Updated information and registration is available at **www.cfmws.ca/winnipeg**.

»» SUICIDE AWARENESS TRAINING

SEPTEMBER 10 • 0800-1200 hrs • 1/2 day

In this ½ day suicide awareness and prevention training workshop you will learn how to help someone in distress who may be considering suicide. Learn how to have a conversation with someone who is struggling and what resources are available. You will have an opportunity to practice the ACE model for suicide intervention.

»» RESPECT IN THE CAF

SEPTEMBER 16, OCTOBER 20, or NOVEMBER 26 • 1 day

Recently updated, this full-day workshop is designed to foster sustained change in attitudes and behaviours to build a respectful climate and culture within the Defence Team. The interactive curriculum is intended to promote respect in the workplace through awareness and understanding, to empower the Defence Team to take a stand against sexual misconduct and to support affected people.

»» VIRTUAL ESSENTIAL NUTRITION

SEPTEMBER 18 to OCTOBER 16 • 0900-1130 hrs CST • THURSDAYS

Developed by Dietitians, the Essential Nutrition Course provides practical ways to eat healthy even in challenging environments. It explains the science of nutrition and covers topics such as food budgeting, meal planning, healthy recipes and more. Develop practical knowledge and skills to optimize your peak performance and become confident in your food decisions. Sign up for the whole course or individual classes.

»» INTER-COMM

OCTOBER 21 & 22 (IN PERSON) • 0800-1600 hrs & 0800-1200 hrs • 1.5 day

Improve communication within personal relationships by learning the attitudes and skills to deal with conflict effectively. Through exercises and coaching, participants learn to understand conflict and increase active listening skills, use a collaborative model for resolving conflict built on interest-based communication skills, and use collaboration and communication to support health and well-being in relationships.

CONT....

»» FINANCIAL LITERACY

OCTOBER 28 • 1330 -1430 hrs • 1 hour session

Proactive budgeting for healthy relationships.

»» STRESSED? TAKE CHARGE!

NOVEMBER 13 & 14 • 0800 -1600 hrs & 0800 -1200 hrs • 1.5 day

This 1.5-day workshop provides a self-directed approach to stress management through self-awareness and skill building. We will look at stress management lifestyle tools including time management, work/life balance, building resilience and using the ACT approach to create change.

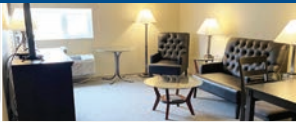
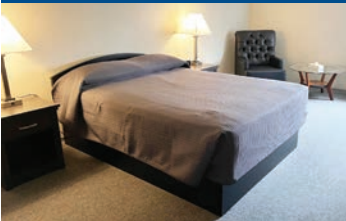
»» ALCOHOL, OTHER DRUGS, GAMING & GAMBLING AWARENESS TRAINING

NOVEMBER 18 & 19 • 0800 -1600 hrs & 0800 -1200 hrs • 1.5 day

This 1.5-day workshop is open to anyone who is interested in learning how to recognize and respond to early warning signs of substance and or gambling/gaming misuse. CAF policies and resources are also discussed. Participants will learn how to conduct an effective interview and what resources are available to help.



STANDARD ROOMS • FAMILY SUITES • ACCESSIBLE GUEST ROOMS



RESERVATIONS & RECEPTION
204-833-2500 ext. 5226 • email: waccn@forces.gc.ca

The
Dakota Inn

awaits your arrival at
17 WING WINNIPEG

We offer competitive rates
for Military Members and immediate family, Veterans, Retired Members, Reservists, RCMP, US / Foreign Military Members and CFMWS / Public Service Employees.

Guest amenities
Comfortable lobby with fireplace and work station. On-site fitness facilities. Complimentary coffee, wifi, luggage storage and parking; long-term parking available upon request.
THE WOBBLY PROP ALL RANKS' PUB is a short walking distance from the hotel!

Superior service and gracious hospitality!





Get Noticed!
Put Your Brand in Front of
Winnipeg's Military Community

Advertise your business in the 17 Wing PSP Guide and on Voxair Online

Get featured on **Voxair**,
Canadian Forces Base Winnipeg's
official news source.

www.17wingvoxair.com
17wingvoxair@cfmws.com

WINTER 2026

PRIORITY PROGRAM REGISTRATION

MILITARY, VETERANS & FAMILIES » WEDNESDAY, NOVEMBER 19, 2025

GENERAL PROGRAM REGISTRATION

ASSOCIATE & ORDINARY » WEDNESDAY, NOVEMBER 26, 2025

SESSION RUNS » JANUARY 5 to MAY 3, 2026

ONLINE REGISTRATION THROUGH BOOKING <https://bkk.cfmws.com/winnipegpub>

GUIDE

des programmes
des PSP



17^E ESCADRE WINNIPEG

AUTOMNE 2025

CALENDRIER
DES INSTALLATIONS



<https://bkk.cfmws.com/winnipegpub/calendars/facilities/index.asp>

VOXAIR

www.17wingvoxair.com



SUIVEZ-NOUS @pspwinnipeg

En raison de la nature de nos installations militaires des interruptions ou des fermetures pourraient survenir de façon imprévue, ce qui aurait pour effet d'annuler les activités.

HORAIRES DU BÂT. 90

LUNDI	6 h	21 h
MARDI	6 h	21 h
MERCREDI	6 h	21 h
JEUDI	6 h	21 h
VENDREDI	6 h	21 h
SAMEDI	9 h	18 h
DIMANCHE	9 h	18 h

HORAIRES RÉDUITS DU BÂT. 90

1 SEPTEMBRE	9 h	15 h	24 DÉCEMBRE	6 h	14 h
30 SEPTEMBRE	FERMÉ		25 DÉCEMBRE	FERMÉ	
13 OCTOBRE	9 h	15 h	26 DÉCEMBRE	FERMÉ	
11 NOVEMBRE	FERMÉ		31 DÉCEMBRE	6 h	15 h
19 DÉCEMBRE	6 h 30	12 h	1 JANVIER	FERMÉ	
	16 h	21 h			

BÂTIMENT 90 • 680, CH. WIHURI

POUR OBTENIR DE PLUS AMPLES RENSEIGNEMENTS,
VEUILLEZ COMMUNIQUER AVEC ►
RÉCEPTION 204-833-2500, POSTE 5139

COMMENT S'INSCRIRE

L'inscription peut se faire en ligne.

Nous proposons une inscription en ligne par **BookKing**, que vous pouvez effectuer depuis un ordinateur à tout moment.

Pour utiliser BookKing, vous devez avoir un « compte client » actif.

VOUS N'EN AVEZ PAS? Les profils peuvent être créés en ligne au bkk.cfmws.com/winnipegpub et suivez les instructions.

The screenshot shows the BFC Winnipeg website with the following elements:

- Top navigation: Ouverture de session | FAQ | English
- Header: 17e Escadre Winnipeg, Services Bien-être et Moral Forces Canadiennes, Programmes de soutien du personnel
- Main menu: Accueil, Cours, Installations, Adhésions, Calendriers, Mon compte
- Hero section: "BIENVENUE À BFC WINNIPEG" with a text box stating: "Votre guichet unique pour tous les programmes de loisirs et de conditionnement physique pour vous et votre famille!"
- Four featured sections:
 - COURS ET PROGRAMMES**: Parcourez nos cours et programmes stimulants et inscrivez-vous pour être au sommet de votre forme tout au long de l'année.
 - RÉSERVATION D'UNE INSTALLATION**: Vous êtes à la recherche d'un lieu pour vos ligues sportives, événements d'équipe, réunions et autres événements? Voyez nos nombreuses installations et réservez-en une.
 - ABONNEMENTS**: Vous désirez devenir membre d'un club ou adhérer au plan des PSP? Parcourez nos abonnements pour trouver celui qui vous conviendra le mieux.
 - CONNEXION À VOTRE COMPTE**: Connectez-vous ou créez un compte pour vous ou votre famille dès aujourd'hui.

SÉANCE D'AUTOMNE L'INSCRIPTION S'OUVRE

INSCRIPTION PRIORITAIRE AUX PROGRAMMES

MILITAIRES, VÉTÉRANS ET FAMILLES

LE MERCREDI 13 AOÛT

INSCRIPTION GÉNÉRALE AUX PROGRAMMES

MEMBRES ORDINAIRES ET ASSOCIÉS

LE MERCREDI 20 AOÛT

Cartes Amex, Mastercard, Visa acceptées

**VEUILLEZ RÉVISER LA POLITIQUE NATIONALE
CONCERNANT LA PRIORITÉ D'INSCRIPTION SUR
LE SITE DU WWW.SBMFC.CA**

MEMBRES TITULAIRES

- Membres des FAC actuellement en service (Force régulière et Force de réserve) et leurs personnes à charge.
- Militaires étrangers actuellement au service des FAC, ainsi que leurs personnes à charge.
- Vétérans (membres libérés des FAC qui ont terminé leur formation militaire de base et qui ont reçu leur libération des FAC avec mention honorable), ainsi que leurs personnes à charge.

MEMBRES ORDINAIRES

- Employés actuels du MDN/FNP/CRFM et leurs personnes à charge.
- Anciens employés du MDN/FNP/CRFM recevant une pension pour service du MDN/FNP et leurs personnes à charge.
- Au service de la GRC/Garde côtière et leurs personnes à charge.
- Commissionnaires et autres entrepreneurs à temps plein employés à un emplacement des FC et leurs personnes à charge.

MEMBRES ASSOCIÉS

- Tous les autres.

Les plans des PSP couvrent maintenant les membres de la famille jusqu'à leur 26^e anniversaire de naissance tant qu'ils vivent à la maison. La poursuite d'études à temps plein après l'âge de 18 ans n'est pas un critère applicable aux nouveaux membres après le 1^{er} avril 2025.

FRAIS DU RÉGIME PSP

TOUS LES PRIX SONT PLUS TAXES
CARTES AMEX, DÉBIT, MASTERCARD, VISA ACCEPTÉES.

MEMBRES TITULAIRES	CÉLIBATAIRE	FAMILLE
Niveau 1 – Force régulière/réserve actuelle	GRATUIT	119 \$
Niveau 2 – Vétérans	86 \$	119 \$
MEMBRES ORDINAIRES	CÉLIBATAIRE	FAMILLE
Annuel	119 \$	170 \$
MEMBRES ASSOCIÉS	CÉLIBATAIRE	FAMILLE
Annuel	402 \$	575 \$
6 mois	219 \$	320 \$
Mensuellement	43 \$	61 \$

ADHÉSION AU CLUB DU PLAN DES PSP

ACCÈS AU CLUB UNIQUEMENT, LES COTISATIONS INDIVIDUELLES DU CLUB S'APPLIQUENT
Plus de renseignements à la page 17

	CÉLIBATAIRE	FAMILLE
Membres titulaires – Niveau 1	GRATUIT	51 \$
Membres titulaires – Niveau 2	35 \$	51 \$
Membres ordinaires	51 \$	74 \$
Membres associés	119 \$	170 \$

LIGUES RÉCRÉATIVES SPORTIVES

25 \$ / personne (taxes comprises)
Plus de renseignements à la page 18

COÛT PAR SÉANCE FAMILLE

12 \$/famille (taxes comprises)

ADULTE – 18 ANS +
7 \$/personne (taxes comprises)

JEUNESSE – 15 À 17 ANS
4 \$/personne (taxes comprises)

ENFANTS – 14 ANS ET MOINS
3 \$/personne (taxes comprises)

POLITIQUE D'ANNULATION, DE REMBOURSEMENT ET DE CHANGEMENT DE COURS

ANNULATIONS

- ▶ Tous les programmes peuvent faire l'objet d'une annulation s'il n'y a pas assez d'inscriptions.
- ▶ En raison de la nature de nos installations militaires, des interruptions ou des fermetures pourraient survenir de façon imprévue, ce qui aurait pour effet d'annuler les activités.
- ▶ Si nous devons annuler une activité, nous ferons tout en notre possible pour la reprogrammer. Toutefois, si nous annulons une activité, vous aurez droit à un remboursement au prorata ou vous pourrez choisir un autre cours si le nombre de places le permet.
- ▶ Nous vous conseillons de vous inscrire rapidement afin d'éviter les situations où une activité doit être annulée.

REMBOURSEMENTS

- ▶ Les remboursements pour des raisons médicales avec une note du médecin ou pour une affectation militaire avec validation ne seront pas soumis à des frais d'administration.
- ▶ Les demandes reçues 14 jours ouvrables avant le début de l'activité ne seront pas soumises à des frais d'administration.
- ▶ Si un remboursement est demandé moins de 14 jours avant la date de début du programme, des frais d'administration de 25 % seront facturés.
- ▶ Si un remboursement est demandé après la date de début avec les frais d'administration (25 %), le remboursement sera calculé au prorata.
- ▶ Il n'y aura aucun remboursement du dépôt s'il est indiqué que le dépôt exigé pour une activité est non remboursable.
- ▶ Communiquez avec la coordonnatrice des loisirs communautaires pour toute demande de remboursement.
- ▶ Le gestionnaire des loisirs communautaires tranchera toute question litigieuse liée au remboursement.

CHANGEMENTS DE COURS

- ▶ Pour changer de cours, veuillez communiquer avec la coordonnatrice des loisirs communautaires des PSP.
- ▶ Les transferts sont conditionnels aux places disponibles et à l'approbation de la coordonnatrice des loisirs communautaires des PSP.

BÂT. 90 – RÈGLEMENTS DES INSTALLATIONS

RÈGLES SUR L'ACCÈS

- ▶ Les membres du plan des PSP doivent numériser à chaque visite.
- ▶ Les militaires doivent présenter leur carte d'identité militaire et recevront une carte de membre du plan des PSP gratuitement.
- ▶ Si vous n'avez pas de carte de membre du plan des PSP ou de carte d'identité militaire, des frais par séance doivent être payés et vous devez présenter une pièce d'identité avec photo à chaque visite.

RÈGLEMENTS GÉNÉRAUX

- ▶ Tous les enfants de 12 ans et moins doivent être accompagnés et supervisés de près par un parent ou un tuteur légal.
- ▶ Tous les clients doivent être convenablement vêtus. Ils doivent toujours porter un t-shirt. Ils doivent porter des **chaussures d'intérieur qui ne laissent pas de marques sur le plancher**. Le port de sandales et de chaussures de randonnée est interdit.
- ▶ La nourriture, les contenants en verre et les boissons (à l'exception des bouteilles d'eau) **sont interdits**.
- ▶ Il est interdit de fumer ou de vapoter dans les installations.
- ▶ Les planches à roulettes, les patins à roues alignées ou heelies (souliers de course à roulettes) ne peuvent être utilisés en entrant dans les installations, il faut les transporter.
- ▶ Les sacs de sport, etc., doivent être rangés dans les casiers. Nous ne sommes pas responsables des articles perdus ou volés.
- ▶ Apportez un cadenas pour les casiers mis à la disposition des utilisateurs pour la journée.

RÈGLES DE LA SALLE D'AÉROBIE ET DE MUSCULATION

- ▶ **Les enfants de 12 ans et moins ne sont pas admis.** Les jeunes âgés de 13 à 15 ans doivent être accompagnés et supervisés étroitement par un parent ou un tuteur.
- ▶ Les clients doivent essayer les appareils après usage.
- ▶ **Il faut ranger tous les poids sur le support approprié après usage.**
- ▶ **Des pareurs doivent être sur place si vous êtes incertain lorsque vous soulevez une barre.**
- ▶ Il est interdit de faire claquer les poids ou de les laisser tomber.
- ▶ Il est interdit de modifier l'équipement ou de le sortir de la salle pour quelque raison que ce soit.
- ▶ Des colliers de serrage pour barre olympique doivent être utilisés lorsque vous soulevez les barres d'haltérophilie.

RÈGLEMENTS DU GYMNASIUM

- ▶ Tous les enfants de 12 ans et moins doivent être accompagnés et supervisés étroitement par un parent ou un tuteur.
- ▶ Rangez l'équipement après utilisation, p. ex. les ballons de soccer.
- ▶ Pour le hockey en salle, portez des lunettes appropriées en tout temps.
- ▶ Portez des chaussures et des vêtements d'intérieur adéquats.

RÈGLEMENTS DE LA SALLE DE SQUASH

- ▶ Tous les enfants de 12 ans et moins doivent être accompagnés et supervisés étroitement par un parent ou un tuteur.
- ▶ L'heure de l'utilisation doit être réservée au plus tôt deux jours avant à la réception (poste 5139).
- ▶ Le temps d'utilisation est régi par l'horaire de réservation du court de squash (60 minutes à la fois).
- ▶ Apportez vos propres lunettes de protection qui doivent être portées en tout temps.
- ▶ Portez des chaussures d'intérieur qui ne laissent pas de marques.



CONSULTEZ LE SITE WEB CFMWS.CA ET FACEBOOK POUR PLUS DE DÉTAILS ET DES MISES À JOUR SUR LES ÉVÉNEMENTS SPÉCIAUX!

THÉÂTRE DU BÂT.90

14+ ANS

SOIRÉES CINÉMA

LES PORTES S'OUVRENT À 18 H 30 • 19 H AU CINÉMA

PLAN DES PSP – GRATUIT

HORS PLAN DES PSP – 6 \$

COLLATIONS DISPONIBLES À L'ACHAT



VENDREDI

12 SEPTEMBRECAPTAIN AMERICA
BRAVE NEW WORLD

VENDREDI

24 OCTOBREMISSION IMPOSSIBLE
THE FINAL RECKONING

VENDREDI

21 NOVEMBRE

SUPERMAN



VENDREDI

12 DÉCEMBRE

ELF

THÉÂTRE DU BÂT.90

FILMS DE L'APRÈS-MIDI EN FAMILLE

LES PORTES S'OUVRENT À 15 H • 15 H 30 AU CINÉMA

PLAN DES PSP – GRATUIT

HORS PLAN DES PSP – 6 \$

COLLATIONS DISPONIBLES À L'ACHAT



DIMANCHE

14 SEPTEMBRE

DOG MAN



DIMANCHE

26 OCTOBRE

LILO & STITCH



DIMANCHE

23 NOVEMBRE

ELIO



DIMANCHE

14 DÉCEMBREMICKEY'S TWICE
UPON A CHRISTMAS

LES FILMS SERONT DIFFUSÉS EN ANGLAIS

INSCRIPTION REQUISE • <https://bkk.cfmws.com/winnipegpub>

« DEER MEADOW FARMS »

le VENDREDI 3 OCTOBRE

de 18 h à 21 h ► TOUS LES ÂGES !

LABYRINTHE DE MAÏS, ZOO POUR ENFANTS ET PLUS ENCORE !

RENDEZ-VOUS À « **DEER MEADOW FARMS** »
21155, CHEMIN SPRINGFIELD

* **TRANSPORT NON FOURNI**

13 ans et plus **16 \$ + TPS**

Âges 4-12 ans **14 \$ + TPS**

3 ans et moins **GRATUIT**

INSCRIPTION REQUISE.

CÉLÉBRATION DE FÊTES D'ANNIVERSAIRE

le SAMEDIS et les DIMANCHES

de SEPTEMBRE à DÉCEMBRE

de 13 h à 16 h ► 3 À 12 ANS

Libre-service. Accès complet à nos trois (3) salles dont la mini salle de gym. Activités, jeux et sports avec nos équipements pour enfants. **Profitez d'un film.** Vous pouvez apporter le vôtre ou en choisir un parmi notre sélection. Apportez votre propre nourriture, vos breuvages, gâteaux et accessoires. Pour plus d'informations envoyez un courriel à : 17wingbirthdayparties@gmail.com

Militaires et Plan des PSP **150 \$ + TPS**

Hors plan des PSP **190 \$ + TPS**

JOURNÉE PORTES OUVERTES D'AUTOMNE ET ÉVÉNEMENT POUR ENFANTS

le MERCREDI 24 SEPTEMBRE

de 17 h à 19 h • Bât. 90 et 33

GONFLABLES, TATOUAGES À PAILLETES, CLUBS ET INFORMATIONS PSP ET PLUS ENCORE !

PLUS D'INFORMATIONS À VENIR !

COMMANDITAIRE
DE L'ÉVÉNEMENT

BMO



Plan des PSP **4 \$ + TPS**

Hors plan des PSP **9 \$ + TPS**

INSCRIPTION REQUISE.

<https://bkk.cfmws.com/winnipegpub>



FÊTE D'HALLOWEEN



le DIMANCHE 19 OCTOBRE

de 13 h à 15 h • Bât. 90 et 33 ► TOUS LES ÂGES !

Plan des PSP **4 \$ + TPS par enfant**

Hors plan des PSP **9 \$ + TPS par enfant**

INSCRIPTION REQUISE.

<https://bkk.cfmws.com/winnipegpub>

ON VOUS ENCOURAGE À PORTER UN DÉGUISEMENT D'HALLOWEEN !

- MAISON HANTÉE •
- DANSE DES CHAUSSETTES • ARTISANAT •
- TROMPER OU TRAITER •
- DÉFILÉ DE COSTUMES •
- BINGO D'HALLOWEEN •

Des questions ? 204-833-2500, poste 5139



CAMP DE VACANCES POUR ENFANTS

le SAMEDI 22 NOVEMBRE

de 9 h à 15 h ► 5 À 12 ANS

Une journée de plaisir pour vos enfants pendant que vous commencez vos achats du temps des fêtes!

Faites participer vos enfants à une journée remplie de jeux en gymnase, de bricolage et d'activités qui leur permettront de bouger et de s'amuser toute la journée!

Militaires et vétérans avec plan des PSP **20 \$ + TPS**

Militaires et vétérans hors plan des PSP **25 \$ + TPS**

Plan des PSP **28 \$ + TPS**

Hors plan des PSP **30 \$ + TPS**

INSCRIPTION REQUISE.



JOURS JOYEUX

le DIMANCHE 7 DÉCEMBRE

de 13 h à 15 h • Bât. 90

► TOUS LES ÂGES !

REJOIGNEZ-NOUS POUR DES ACTIVITÉS AMUSANTES !

Gonflables, artisanat, tatouages à paillettes, boule à neige et plus encore !

Plan des PSP **4 \$ + TPS par enfant**

Hors plan des PSP **9 \$ + TPS par enfant**

INSCRIPTION REQUISE.





CAMP POUR ENFANTS



*MINIMUM DE 5 ENFANTS INSCRITS POUR DIRIGER LE CAMP

le VENDREDI 24 OCTOBRE
le VENDREDI 14 NOVEMBRE
le MARDI 17 NOVEMBRE

Activités de 9 h à 16 h ▶ 5 À 12 ANS

Heures de dépôt – de 7 h 30 à 9 h Heures de ramassage – de 16 h à 16 h 30

LES ENFANTS SONT EN CONGÉ AUJOURD'HUI, MAIS PAS NOUS! Nous vous attendons pour une journée remplie de jeux, d'artisanat et d'activités amusantes!

Militaires et vétérans avec plan des PSP **20 \$ + TPS**

Militaires et vétérans hors plan des PSP **25 \$ + TPS**

Plan des PSP **28 \$ + TPS**

Hors plan des PSP **30 \$ + TPS**

INSCRIPTION REQUISE.

CARE THAT UNDERSTANDS Your Service

Specialized addiction,
mental health, and trauma
treatment for Canadian
Armed Forces members
and veterans. Trusted by
Veterans Affairs Canada
since 2009.



Sunshine Coast
Health Centre

Georgia Strait
WOMENS CLINIC

1.866.487.9010 schc.ca
1.866.487.9040 gswc.ca



SOIREE PEINTURE

Le MERCREDI 10 SEPTEMBRE

de 18 h 30 à 21 h 30 • Wobbly Prop

THÈME DES COUPLES

Créez un tableau entre deux toiles.

Les particuliers peuvent assister à l'événement et créer une peinture.

Militaire / Plan des PSP **25 \$ + TPS** (par personne)

Hors plan des PSP **50 \$ + TPS** (par personne)

Le MERCREDI 17 DÉCEMBRE

de 18 h 30 à 21 h 30 • Wobbly Prop

Militaire / Plan des PSP **45 \$ + TPS**

Hors plan des PSP **70 \$ + TPS**

Le coût de l'activité couvre les frais pour le travail de la professeure, la toile, la peinture, les pinceaux, les chevalets, les tabliers, les palettes, et tout ce qui est nécessaire pour produire votre chef-d'œuvre.

Il n'est pas nécessaire d'avoir de l'expérience en peinture. L'artiste professionnelle fournit des instructions faciles à suivre et sans stress qui vous guideront à toutes les étapes de la création de votre propre chef-d'œuvre. Vous serez étonné par la beauté de la peinture que vous réaliserez; c'est plus facile que vous ne le pensez.

INSCRIPTION REQUISE.

► ADULTES

Un adulte doit accompagner les 14 à 17 ans

PROGRAMME DE JEUX DE STRATÉGIE

JEUDIS

4 SEPTEMBRE au 18 DÉCEMBRE

de 18 h 30 à 21 h 45 • Bât. 33 –
Salle polyvalente

► ADULTES

les 14 à 17 ans doivent être accompagnés d'un adulte

Apportez vos propres jeux ou choisissez parmi notre petit inventaire.

Inscrivez-vous à : <https://bkk.cfmws.com/winnipegpub/>

Militaire – **GRATUIT** • Vétérans **10 \$ + TPS**

Les plan des PSP et les hors plan des PSP
40 \$ + TPS

APPRÉCIATION DES BÉNÉVOLES

DÉCEMBRE

DATE À DÉTERMINER

PLUS D'INFORMATIONS À VENIR !



PROGRAMME D'ACCUEIL DES FAMILLES

DÉBUT LE 6 SEPTEMBRE

les MARDIS et JEUDIS

de 18 h à 19 h 15 • Bât. 90 Gymnase
entière

les SAMEDIS

de 10 h 45 à 12 h • Bât. 90 Côté ouest

► ÂGES – POUR LES FAMILLES AVEC ENFANTS
DE 16 ANS ET MOINS

Aucune inscription requise.

Plan des PSP **GRATUIT**

Hors plan des PSP **Droits d'entrée**

Norme

HIGH FIVE® des loisirs communautaires des PSP



The best way to play™

Les loisirs communautaires de PSP utilisent la norme HIGH FIVE® comme cadre national pour les politiques de loisir, les procédures de loisirs, le processus de gestion du risque, l'évaluation des programmes et le perfectionnement du personnel.

Créée par Parks and Recreation Ontario, HIGH FIVE® est une norme nationale utilisée pour les activités sportives et récréatives.

ELLE VISE À FAVORISER LA SÉCURITÉ, LE BIEN-ÊTRE ET L'AMÉLIORATION DE LA SANTÉ DES PARTICIPANTS AUX PROGRAMMES DE SPORTS ET DE LOISIRS.

La norme HIGH FIVE® contribue à l'atteinte de cet objectif, car elle fournit aux professionnels des sports et des loisirs les outils, la formation et les ressources dont ils ont besoin pour promouvoir et appuyer les principes d'un développement sain. Lancé initialement en novembre 2001, ce cadre d'assurance de la qualité vise l'amélioration de la santé de tous les participants grâce à leur participation aux programmes de loisirs et de sports.



81 Chemin Quail Ridge
Winnipeg (Manitoba)
www.romeo-dallaire.dsfm.mb.ca



1 204 885-8000

romeo.dallaire@dsfm.mb.ca

- École francophone maternelle à la 8^e année
- École la plus près de la 17^e Escadre
- Transport scolaire
- Services en petite enfance :
 - Garderie francophone
 - Centre des ressources éducatives à l'enfance (CRÉE)
- Maternelle à temps plein

Une grande partie de nos élèves provient de familles de militaires. Nous comprenons très bien leur réalité et pouvons ainsi mieux répondre à leurs besoins et assurer leur réussite scolaire **en français**.



Fait partie du réseau des 24 écoles de la
Division scolaire franco-manitobaine.
www.dsfm.mb.ca 1 800 699-3736



MAISON HANTÉE

BÂT. 33

2 \$ PAR PERSONNE

Tous les profits seront
reversés à la Campagne de
charité en milieu de travail
de la Défense nationale.

**VENEZ VOUS FAIRE
UNE PETITE FRAYEUR**

**en soutien à la Campagne de
charité en milieu de travail
de la Défense nationale !**

23 OCT 11 H 30 À 13 H 30 ET 17 H 30 À 19 H 30

28 OCT 11 H 30 À 13 H 30 ET 17 H 30 À 19 H 30

29 OCT 17 H 30 À 19 H 30

30 OCT 11 H 30 À 13 H 30

31 OCT 12 H À 15 H

Les réservations de groupe/unité peuvent être effectuées à des heures alternatives auprès de la réception
de la 17^e Escadre à 17wingb90frontdesk@cfmws.com

CLUBS DE LOISIRS

Les clubs de loisirs sont des activités récréatives autonomes et autorisées qui fonctionnent selon les modalités d'une constitution. Les militaires / vétérans / MDN / Plan des PSP / civils peuvent adhérer à des clubs. En plus de l'inscription au club, tous les membres non militaires/vétérans doivent acheter une adhésion au Plan des PSP.

TOASTMASTERS

ADAM BELAIRE

contact-9330@toastmastersclubs.org

TIR À L'ARC

MAJ À LA RETRAITE RON COONEY

17wgarchery@gmail.com

CLUB DE MENUISERIE

MAJ BLAIR TURNER

blair.turner@forces.gc.ca

**DISPONIBLE JUSQU'AU
14 OCTOBRE**

CANOTS, KAYAKS ET PLANCHES À PAGAIE

**LES LOISIRS COMMUNAUTAIRES DE LA
17^E ESCADRE ONT DES CANOTS,
DES KAYAKS ET DES PLANCHES À PAGAIE
DISPONIBLES À L'EMPRUNT DU BÂT. 90.**

DISPONIBLE **GRATUITEMENT** POUR LES
MILITAIRES, ET MEMBRES DU PLAN DES PSP.

Disponibles sur la base du premier arrivé, premier servi.
L'équipement peut être réservé à la journée ou pour la
fin de semaine.

**COMMUNIQUEZ AVEC LE BÂT. 90, AU POSTE 5139,
POUR VOUS RENSEIGNER SUR L'EMPRUNT DE CANOTS,
DE PLANCHES À PAGAIE OU DE KAYAKS.**

PRÊT D'ÉQUIPEMENT ❄️ ❄️ **EN MAGASIN D'ARTICLES DE SPORT OFFERT AUX MILITAIRES**

ÉQUIPEMENT DE SPORT D'HIVER GRATUIT
Raquettes et skis de fond

Disponible pour le ramassage au magasin d'article de
sport du bâtiment 90, sur rendez-vous seulement.

Les créneaux de ramassage sont du lundi au vendredi
• entre 8 h 30 et 15 h 30

Pour obtenir de l'information ou prendre un rendez-vous,
envoyez un courriel à : Harvey.Colin@cfmws.com

VÉLO ET VÉLO À PNEUS SURDIMENSIONNÉS

BÂTONS DE RANDONNÉE

RAQUETTES

SKIS DE FOND POUR ENFANTS

Disponible à prêter **GRATUITEMENT** aux
militaires et aux plan des PSP.

**DISPONIBLES SUR LA BASE DU PREMIER ARRIVÉ,
PREMIER SERVI ET SONT OFFERTS SUR UNE BASE
QUOTIDIENNE ET HEBDOMADAIRE.**

Pour en savoir plus sur les prêts :
Bât. 90 réception • poste 5139

NE MANQUEZ PAS CES ÉVÉNEMENTS SPÉCIAUX AU HANGAR 17!

SEPTEMBRE

- PARCOBUS DES BOMBERS POUR LE « BANJO BOWL »
6 SEPTEMBRE • Prise en charge en bus à partir de Bât. 61 – Wobbly Prop
- TOURNOI DE GOLF à Teulon (Man.)
- PINTES ET PATTES DE PSP
SEPT / OCT (À DÉTERMINER)
Bât. 61 – Arrière-cour

OCTOBRE

- SOIRÉE POKER ET JEUX
3 OCTOBRE • Bât. 61 – Wobbly Prop
- FESTIVAL DE BIÈRE
4 OCTOBRE • Bât. 76 – Centre d'événements
- SOIRÉE JEU-QUESTIONNAIRE HARRY POTTER DE PSP
7 OCTOBRE • Bât. 61 – Wobbly Prop
- ASSEMBLÉE GÉNÉRALE DES MEMBRES

HANGAR 17

NOVEMBRE

- SOIRÉE DE VISIONNEMENT DE LA COUPE GREY
16 NOVEMBRE • Bât. 61 – Wobbly Prop
- BINGO
22 NOVEMBRE • Bât. 76 – Centre d'événements
- BINGO MUSICAL DE PSP
25 NOVEMBRE • Bât. 61 – Wobbly Prop
- « CHEZ SOI » AU HANGAR 17
PLUS D'INFOS À VENIR

DÉCEMBRE

- PAUSE-CAFÉ DU TEMPS DES FÊTES
4 DÉCEMBRE • Bât. 76 – Centre d'événements
- JOURS JOYEUX
COLLABORATION ENTRE LE HANGAR 17 ET LES PSP
7 DÉCEMBRE • Bât. 90 – Gymnase
- PLANCHER COLLANT DE LA 17^E ESCADRE • PLUS D'INFOS À VENIR

LE DERNIER VENDREDI DU MOIS

- KARAOKÉ & BISCUITS • Bât. 61 – Wobbly Prop
* AUCUNE DATE EN DÉCEMBRE

En plus de nos activités internes exceptionnelles, le HANGAR 17 propose aux membres des Mess des tirages au sort gratuits pour gagner des billets pour des événements culturels dans la ville. De plus, les membres peuvent obtenir des billets de tirage à prix modique pour gagner des billets pour voir les Jets de Winnipeg!

ALLEZ SUR BOOKING OU SUR VOXAIR www.17wingvoxair.com/messes POUR OBTENIR LES DÉTAILS ET VOUS INSCRIRE À NOS DERNIÈRES ACTIVITÉS ET AUX TIRAGES AU SORT ORGANISÉS PAR LE HANGAR 17.

Avez-vous des questions à propos d'une activité ? Contactez-nous à : 17.wing.messes@cfmws.com

LIGUE DE SQUASH OCCASIONNEL

les MERCREDIS • de 18 h à 19 h 45

Les trois terrains de squash seront réservés aux parties de la ligue.

Les joueurs de tous les niveaux sont les bienvenus.

Faites la connaissance d'autres joueurs tout en vous amusant!

Plan des PSP **GRATUIT** • Hors plan des PSP **7 \$** **AUCUNE INSCRIPTION NÉCESSAIRE**

CÔTÉ EST BADMINTON OCCASIONNEL

les LUNDIS • de 19 h 15 à 20 h 45

Plan des PSP • Hors plan des PSP
GRATUIT • **7 \$**

BASKET-BALL OCCASIONNEL

les VENDREDIS • de 16 h à 20 h 45

Plan des PSP • Hors plan des PSP
GRATUIT • **7 \$**

PICKLEBALL OCCASIONNEL

les MARDIS • de 19 h 15 à 20 h 45
les JEUDIS • de 19 h 15 à 20 h 45
les DIMANCHES • de 9 h 15 à 11 h 15

Apportez vos propres balles et raquettes de Pickleball!

Plan des PSP • Hors plan des PSP
GRATUIT • **7 \$**

PICKLEBALL ET BADMINTON OCCASIONNEL • À MIDI

les MARDIS et JEUDIS • Bât. 90
GYMNASÉ

LES HORAIRES SONT SUSCEPTIBLES D'ÊTRE MODIFIÉS. Veuillez consulter le programme chaque semaine dans le calendrier en ligne de l'établissement.



Plan des PSP • Hors plan des PSP
GRATUIT • **7 \$**

LES COURS SE DÉROULENT DU 8 SEPTEMBRE AU 14 DÉCEMBRE

TOUS LES COURS SONT DES PROGRAMMES ENREGISTRÉS
<https://bkk.cfmws.com/winnipegpub>

Les cours nécessitent un nombre minimum d'inscriptions pour pouvoir se dérouler.
Si le minimum n'est pas atteint, les inscrits seront informés et remboursés en conséquence.

DROITS D'ENTRÉE – PAR CLASSE ▶ Plan des PSP 12 \$ + TPS • Hors plan des PSP 18 \$ + TPS



NOUVEAU!

« ENERGY BOOST 45 »

les LUNDIS cours de 45 minutes
de 16 h 30 à 17 h 15 • Bât. 33

Vous recherchez un entraînement rapide et efficace pour commencer votre journée en pleine forme? Notre cours « Energy Boost » est conçu pour revigorer votre corps et votre esprit grâce à un mélange dynamique d'exercices qui ciblent différents groupes musculaires.

SÉANCE 1 ▶ 8 septembre au 6 octobre
FRAIS DE SÉANCE – 5 classes

Militaires, vétérans et personnes à charge
17,50 \$ + TPS

Plan des PSP • Hors plan des PSP
25 \$ + TPS 40 \$ + TPS

SÉANCE 2 ▶ 20 octobre au 8 décembre
FRAIS DE SÉANCE – 8 classes

Militaires, vétérans et personnes à charge
28 \$ + TPS

Plan des PSP • Hors plan des PSP
40 \$ + TPS 64 \$ + TPS

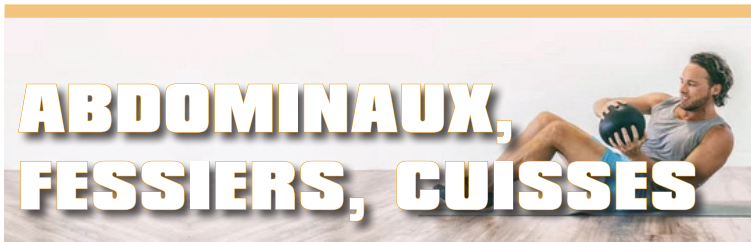


CONDITIONNEMENT TOTAL DU CORPS

les LUNDIS (pas de cours le 13 oct)
de 17 h 45 à 18 h 45 • Bât. 33 – Mini gymnase

FRAIS DE SÉANCE – 14 classes

Plan des PSP • Hors plan des PSP
84 \$ + TPS 126 \$ + TPS



ABDOMINAUX, FESSIERS, CUISSSES

les MERCREDIS
de 17 h 45 à 18 h 45 • Bât. 33 – Mini gymnase

FRAIS DE SÉANCE – 15 classes

Plan des PSP • Hors plan des PSP
90 \$ + TPS 135 \$ + TPS

LES COURS SE DÉROULENT DU 8 SEPTEMBRE AU 14 DÉCEMBRE

TOUS LES COURS SONT DES PROGRAMMES ENREGISTRÉS
<https://bkk.cfmws.com/winnipegpub>

Les cours nécessitent un nombre minimum d'inscriptions pour pouvoir se dérouler.
Si le minimum n'est pas atteint, les inscrits seront informés et remboursés en conséquence.

DROITS D'ENTRÉE – PAR CLASSE ► Plan des PSP 12 \$ + TPS • Hors plan des PSP 18 \$ + TPS

NOUVEAU!



« POWER CIRCUIT 45 »

les MERCREDIS cours de 45 minutes

de 16 h 30 à 17 h 15 • Bât. 33

Libérez votre force et votre endurance grâce à notre cours « Power Circuit », conçu pour stimuler et tonifier tous les groupes musculaires en seulement 45 minutes.

SÉANCE 1 ► 10 septembre au 8 octobre

FRAIS DE SÉANCE – 5 classes

Militaires, vétérans et personnes à charge

17,50 \$ + TPS

Plan des PSP • Hors plan des PSP

25 \$ + TPS 40 \$ + TPS

SÉANCE 2 ► 22 octobre au 10 décembre

FRAIS DE SÉANCE – 8 classes

Militaires, vétérans et personnes à charge

28 \$ + TPS

Plan des PSP • Hors plan des PSP

40 \$ + TPS 64 \$ + TPS



EXERCISES DE MUSCULATION STYLE CAMP MILITAIRE

les SAMEDIS (pas de cours le 11 oct)

de 9 h 30 à 10 h 30 • Bât. 90 – Gymnase ouest

FRAIS DE SÉANCE – 14 classes

Plan des PSP • Hors plan des PSP

84 \$ + TPS 126 \$ + TPS



YOGA

les DIMANCHES (pas de cours le 12 oct)

de 11 h à 12 h • Bât. 33 – Salle polyvalente

FRAIS DE SÉANCE – 14 classes

Plan des PSP • Hors plan des PSP

84 \$ + TPS 126 \$ + TPS

Coordinatrice du conditionnement physique – LEEONA BOND
leeona.bond@forces.gc.ca • 204-833-2500, poste 2056

» CONDITIONNEMENT PHYSIQUE LE MIDI

JOUR	CLASSE	EMPLACEMENT
LUNDI	CAMP D'ENTRAÎNEMENT	BÂT. 90 • PLANCHER DU GYMNASÉ
MERCREDI	CAMP D'ENTRAÎNEMENT	BÂT. 90 • PLANCHER DU GYMNASÉ

Toutes les classes seront à participation libre, jusqu'à la capacité, selon le principe du premier arrivé, premier servi.

» PROGRAMMES D'ENTRAÎNEMENT PHYSIQUE PERSONNALISÉS

Des programmes d'entraînement physique sont offerts aux militaires actifs. Les instructeurs de conditionnement physique élaboreront un programme d'entraînement adapté.

Pour plus d'informations, communiquez avec : **ANTONI KIELOCH** • antoni.kieloch@forces.gc.ca • **poste. 2455**

PERSONNES-RESSOURCES :

Bureau des instructeurs de conditionnement physique poste 2455 • poste 4833

Personal Fitness Programs . . . Antoni Kieloch • ext. 2455
kieloch.antoni@cfmws.com / antoni.kieloch@forces.gc.ca

Programme de récompenses FORCE Kevin Roy • poste 4833

Certificat d'excellence en aptitude physique Antoni Kieloch • ext. 2455 • antoni.kieloch@forces.gc.ca

Cours d'entraînement physique de l'unité Stefan Dowhayko • poste 4833

Évaluation FORCE Communiquez avec le Coordinateur/trice du programme FORCE de votre unité pour une réservation

Spécialiste de la remise en forme Don Mills • poste 4626 **Requiert une recommandation d'un professionnel de la santé ou d'un physiothérapeute**

Cours d'évaluateur du programme FORCE Leeona Bond • poste 2056 **Pour les dates de cours à venir et les nominations**



***Réservé aux militaires**

SÉANCES FORCE OCCASIONNELLES
 les LUNDIS et JEUDIS
 de 11 h à 12 h • Bât. 21

COURS DE PRÉPARATION AU TEST FORCE OCCASIONNELS
 les MARDIS et VENDREDIS
 de 11 h à 12 h • Bât. 90

Coordinatrice des sports – DAWN REDAHL

dawn.redahl@forces.gc.ca • 204-833-2500, poste 5511

» LIGUES RÉCRÉATIVES
SPORTIVES

Ouvert aux membres des FAC actuellement en service (Force régulière et Force de réserve) et aux employés du MDN*

*LES EMPLOYÉS CIVILS DU MDN QUI SOUHAITENT PARTICIPER DOIVENT PAYER DES FRAIS D'ADHÉSION AUX LIGUES RÉCRÉATIVES SPORTIVES – 25 \$ PAR ANNÉE À COMPTER DE LA DATE D'ACHAT. EFFECTUEZ VOTRE PAIEMENT À LA RÉCEPTION DU BÂT. 90.

- ▶ CURLING
- ▶ HOCKEY
- ▶ VOLLEY-BALL
- ▶ GOLF
- ▶ BAILLE ENTE

» SPORTS DE LA BASE

Ouvert aux membres des FAC actuellement en service (Force régulière et Force de réserve)

- ▶ BASKET-BALL
- ▶ CURLING
- ▶ GOLF
- ▶ SPORT DE LUTTE
- ▶ HOCKEY
- ▶ DYNAMOPHILIE
- ▶ SOCCER
- ▶ BALLE LENTE
- ▶ VOLLEY-BALL

» ACTIVITÉS

Ouvert aux membres des FAC actuellement en service (Force régulière et Force de réserve) et aux employés du MDN

- ▶ TOURNOI AMICAL DE CURLING
- ▶ JOURNÉE DE VOLLEY-BALL
- ▶ TOURNOI DE BALLE LENTE ET BBQ
- ▶ TOURNOI DE GOLF

» SPORTS NATIONAUX

**Ouvert aux membres des FAC actuellement en service
(Force régulière et Force de réserve)**

- ▶ COURSE À PIED
- ▶ NATATION
- ▶ TRIATHLON



OUVERT AUX FAC ET PLAN DES PSP.

En vente le 3 septembre à 11 h
pour les billets d'octobre à décembre.

En vente le 3 décembre à 11 h
pour les billets de janvier à avril.

POUR ACHETER, VEUILLEZ VOUS RENDRE À LA RÉCEPTION DU BÂT. 90.

PREMIER ARRIVÉ, PREMIER SERVI

180 \$+ TPS pour 2 billets • Section 215

**IL FAUT ACHETER 2 BILLETS POUR LE MÊME MATCH.
SEULEMENT 2 BILLETS DISPONIBLES PAR MATCH.
LIMITE DE 1 PAIRE PAR JOUR PAR ABBONNEMENT.**

Toutes les ventes de billets sont DÉFINITIVES.



Chaque mois, le HANGAR 17 offre aux membres des Mess une gamme d'activités. Voici quelques-unes de nos activités continues :

Dîners mensuels Dieu merci c'est vendredi (TGIF)

Soirées karaoké mensuelles

Soirées jeu-questionnaire mensuelles

Pause-café trimestrielle

Pour plus d'informations sur ces événements,
rendez-vous sur

www.17wingvoxair.com/messes

14 ans et plus

ATELIER**D'ORIENTATION
SUR LA SALLE DE
MUSCULATION**

Aimeriez-vous mieux connaître notre salle de musculation?

le LUNDI 22 SEPTEMBRE • de 16 h 30 à 17 h 30

le LUNDI 24 NOVEMBRE • de 16 h 30 à 17 h 30

Bât. 90 Salle de musculation et salle polyvalente

Nous couvrirons toutes les questions de base en ce qui concerne la mise en place et l'utilisation de l'équipement, les précautions à prendre, les lieux de rangement de l'équipement, ainsi que la procédure à suivre pour nettoyer l'équipement lorsque vous en avez fini.

Joignez-vous à nous pour l'atelier d'orientation du mois, qui sera dirigé par un de nos entraîneurs sportifs!

Militaires et Plan des PSP • **GRATUIT**

Non militaire et Hors plan des PSP • **15 \$**

INSCRIPTION OBLIGATOIRE SUR BOOKING



Le parcours est situé juste au sud du Bât 90. Il offre 18 aires de départ pour 9 paniers. Il a été conçu en consultation avec Disc Golf Manitoba et il se trouve parmi les chênes, le parcours permet aux débutants et aux joueurs de disque-golf plus avancés de relever un défi. Le parcours est ouvert à longueur d'année.

Vous êtes un nouvel adepte du disque-golf et vous voulez en savoir plus?

Consultez notre page Facebook pour connaître les cours pratiques à venir.

VOUS POUVEZ LOUER DES DISQUES À LA RÉCEPTION DU BÂT. 90 PENDANT LES HEURES D'OUVERTURE. POUR UNE EXPÉRIENCE INTERACTIVE DU PARCOURS, CONSULTEZ L'APPLICATION UDISC QUI PORTE SUR LE DISQUE-GOLF.



THE

WOBBLY PROP

BAR ACCESSIBLE À TOUS LES GRADES

TOUT LE PERSONNEL DE LA BASE EST BIENVENU !

La salle est munie de sièges de détente très confortables à l'écart de l'aire principale du bar. On y trouve également un grand écran rétractable sur lequel sont diffusés les événements sportifs, et, l'été, une grande terrasse est mise à la disposition des membres du personnel. LE RÉSEAU WI-FI EST GRATUIT POUR LES MEMBRES.

En bas dans le bâtiment 61.

**POUR LES HORAIRES ACTUELS,
SCANNEZ LE CODE QR**



<https://cfmws.ca/winnipeg/facilities/messes>

HORAIRES SUJETS À CHANGEMENT

Pour faire des réservations de groupe, veuillez communiquer avec le gérant adjoint du mess **204-833-2500**, poste **5291**



JOURNÉE MONDIALE DE PRÉVENTION DU SUICIDE

MERCREDI

le 10 SEPTEMBRE

Pour commémorer la JOURNÉE MONDIALE DE PRÉVENTION DU SUICIDE, Promotion de la santé offrira un cours de sensibilisation au suicide en matinée, suivi d'un repas léger et d'une marche.

COURS ▶ de 8 h à 12 h

Déjeuner à suivre

MARCHE ▶ de 13 h à 14 h



CAMPAGNE SUR LES RELATIONS SAINES

du 14 au 24 OCTOBRE

Le thème de cette année est « Développer des comportements sains aux premières étapes des rencontres amoureuses et des relations ». Pendant ce temps, la Promotion de la santé installera des kiosques d'information dans l'ensemble de la base. Nous organisons un atelier sur la littératie financière avec le Régime d'assurance-revenu militaire et offrons une séance d'information sur la prévention de la violence familiale aux membres; nous prévoyons également offrir notre cours Intercomm pendant la campagne. Consultez notre calendrier de cours pour plus de détails.



JOURNÉE MONDIALE DE LA SANTÉ MENTALE

le VENDREDI 10 OCTOBRE

Pour commémorer la Journée mondiale de la santé mentale, nous offrirons un atelier intitulé « La santé mentale et votre sommeil ». Votre santé mentale est influencée par la qualité de votre sommeil. L'atelier d'aujourd'hui portera sur les moyens d'améliorer votre santé mentale, les ressources disponibles et l'incidence du sommeil sur votre niveau de forme physique.

**Informations mises à jour et
inscriptions disponibles sur**

www.sbmfc.ca/winnipeg



OCTOBRE EST LE MOIS DE LA SANTÉ AU TRAVAIL

Participez au Défi santé et mieux-être ce mois-ci.



CAMPAGNE DE SENSIBILISATION AUX DÉPENDANCES

du 16 au 22 NOVEMBRE

La période des Fêtes est à nos portes et la campagne de cette année sera axée sur l'organisation de célébrations plus sécuritaires. En plus des kiosques, nous prévoyons offrir un cours de formation sur la sensibilisation aux problèmes liés à l'alcool, aux drogues et au jeu excessif, ainsi qu'un atelier interactif sur l'organisation d'une célébration sécuritaire.

DÉFI MIEUX-ÊTRE

du 1 OCTOBRE au 31 MAI

DE RETOUR POUR LA 3^E ANNÉE, LE DÉFI MIEUX-ÊTRE ÉTÉ SIMPLIFIÉ.

Vous ne devez suivre qu'un seul comportement chaque mois. Vous pouvez suivre vos comportements sur Race Roster. À compter d'octobre, juste à temps pour le Mois de la santé au travail, le défi inclura des comportements tirés des Directives canadiennes en matière de mouvement sur 24 heures et des quatre piliers de la stratégie Équilibre. Le défi se termine en mai 2026. Inscrivez-vous à l'aide de Race Roster pour débiter votre suivi. Il y aura des incitatifs mensuels fondés sur le suivi.

Vous obtenez un point pour chaque jour où vous accomplissez ce qui suit :

OCTOBRE	Faire 7000 pas par jour
NOVEMBRE	Passer moins de trois heures de temps libre devant un écran par jour
DÉCEMBRE	Consommer au moins 1,5 litre d'eau par jour
JANVIER	Faire 30 minutes d'activité physique d'intensité moyenne à élevée
FÉVRIER	Énumérer 3 choses pour lesquelles vous êtes reconnaissant
MARS	Consommer au moins 5 portions de fruits ou de légumes
AVRIL	Dormir au moins sept heures par période de 24 heures
MAI	Prendre un repas loin du bureau et des appareils électroniques

Promotion de la santé

healthpromo@forces.gc.ca • 204-833-2500, poste 4150

Tous les cours de promotion de la santé sont **GRATUITS** et accessibles à **tous** les membres des FAC, aux employés civils de l'Équipe de la Défense et aux membres adultes de leur famille. Des renseignements à jour se trouvent aux adresses suivantes : www.sbmfc.ca/winnipeg.

» FORMATION SUR LA SENSIBILISATION AU SUICIDE

10 SEPTEMBRE • 8 h à 12 h • demi-journée

Dans cet atelier de sensibilisation et de prévention du suicide d'une demi-journée, vous apprendrez comment aider une personne en détresse qui a des idées noires. Vous apprendrez à avoir une conversation avec une personne en difficulté et connaîtrez les ressources disponibles pour obtenir de l'aide. Vous aurez l'occasion de mettre en pratique le modèle ACE d'intervention en matière de suicide.

» RESPECT DANS LES FAC

16 SEPTEMBRE, 20 OCTOBRE, ou 26 NOVEMBRE • 1 jour

Récemment mis à jour, cet atelier d'une journée est conçu pour favoriser un changement durable dans les attitudes et les comportements afin de créer un climat et une culture de respect au sein de l'Équipe de la Défense. Le programme interactif vise à promouvoir le respect en milieu de travail par la sensibilisation et la compréhension, à habiliter l'Équipe de la Défense à prendre position contre l'inconduite sexuelle et à soutenir les personnes touchées.

» COURS VIRTUEL SUR LA NUTRITION ESSENTIELLE

18 SEPTEMBRE au 16 OCTOBRE • 9 h à 11 h 30 Heure normale du Centre • les JEUDIS

Élaboré par des diététiciens, le cours sur la nutrition essentielle fournit des moyens pratiques de manger sainement, même dans des environnements où il est difficile de le faire. Il explique la science de la nutrition et couvre des sujets tels que l'établissement d'un budget alimentaire, la planification des repas, les recettes saines et plus encore. Développez des connaissances et des compétences pratiques pour optimiser votre rendement maximal et devenir confiant dans vos décisions alimentaires. Inscrivez-vous à l'ensemble du cours ou à des cours individuels.

» INTER-COMM

21 et 22 OCTOBRE (EN PERSONNE) • 8 h à 16 h et 8 h à 12 h • 1,5 jours

Ce cours vise à améliorer la communication au sein des relations personnelles par l'acquisition des aptitudes et des compétences nécessaires pour gérer efficacement les conflits. Au moyen d'exercices et d'encadrement, les participants apprendront à comprendre les conflits et à améliorer leurs compétences en matière d'écoute active, à utiliser un modèle de résolution de conflits collaboratif fondé sur les aptitudes de communication, et à communiquer de façon à favoriser les relations saines et le bien-être dans les relations.

CONT....

» LITTÉRATIE FINANCIÈRE

28 OCTOBRE • 13 h 30 à 14 h 30 • séance d’une heure

Budgétisation proactive pour des relations saines.

» LE STRESS : ÇA SE COMBAT!

13 et 14 NOVEMBRE • 8 h à 16 h et 8 h à 12 h • 1,5 jours

Cet atelier d’une journée et demi offre une approche d’autogestion du stress par la prise de conscience et le développement des aptitudes. Il sera question des outils de gestion du stress, notamment la gestion du temps, l’équilibre entre vie professionnelle et vie personnelle, le renforcement de la résilience et l’utilisation de l’approche TAE pour créer le changement.

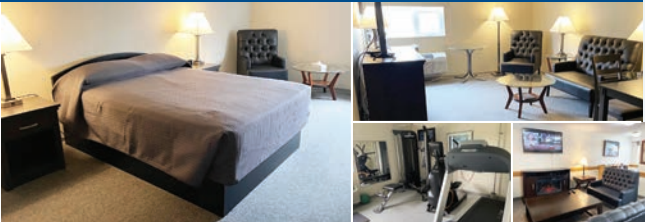
» FORMATION SUR LA SENSIBILISATION AUX PROBLÈMES LIÉS À L’ALCOOL, AUX AUTRES DROGUES, AU JEU EXCESSIF ET AU JEU ÉLECTRONIQUE

18 et 19 NOVEMBRE • 8 h à 16 h et 8 h à 12 h • 1,5 jours

Cet atelier d’une journée et demi est ouvert à toute personne qui désire apprendre à reconnaître et à réagir aux signes précurseurs de l’abus de substances, de jeux d’argent ou de hasard. Il sera également question des politiques et ressources des FAC. Les participants apprendront à diriger une rencontre de manière efficace et obtiendront de l’information sur les ressources disponibles pour les aider.



CHAMBRES STANDARDS • SUITES FAMILIALES • CHAMBRES D’ACCÈS FACILE



RÉSERVATIONS ET ACCUEIL

204-833-2500 poste 5226 • COURRIEL : waccn@forces.gc.ca

À votre arrivée à la 17^E ESCADRE WINNIPEG,
vous êtes attendu à l’hôtel

Dakota Inn

Nous offrons des tarifs concurrentiels

Aux militaires et membres de leur famille immédiate, vétérans, militaires à la retraite, réservistes, membres de la GRC militaires américains / militaires de forces étrangères et employés des SBMFC / de la fonction publique.

Commodités

Hall confortable avec foyer et poste de travail. Installations de conditionnement physique sur place. Café, wifi, entreposage des bagages et stationnement gratuits; stationnement de longue durée offert sur demande.

LE BAR WOBBLY PROP POUR TOUS LES GRADES est situé à une courte distance de marche de l’hôtel!

Service de qualité supérieure
et accueil chaleureux!

17^E ESCADRE
SERVICE DU LOGEMENT



**Faites-vous remarquer !
Mettez votre marque en avant
auprès de la communauté
militaire de Winnipeg**

Faites la promotion de votre entreprise dans le guide PSP de la
17^e Escadre et sur Voxair en ligne

Soyez en vedette sur Voxair, la source
d'information officielle de la base des
Forces canadiennes à Winnipeg.

www.17wingvoxair.com
17wingvoxair@cfmws.com

HIVER 2026

INSCRIPTION PRIORITAIRE AUX PROGRAMMES
MILITAIRES, VÉTÉRANS ET FAMILLES » Le **MERCREDI 19 NOVEMBRE 2025**

INSCRIPTION GÉNÉRALE AUX PROGRAMMES
MEMBRES ORDINAIRES ET ASSOCIÉS » Le **MERCREDI 26 NOVEMBRE 2025**

DÉROULEMENT
DE LA SESSION

du **5 JANVIER** au **3 MAY 2026**

INSCRIPTION EN LIGNE PAR BOOKING <https://bkk.cfmws.com/winnipegpub>