

# BIKE 'N' LEARN

Join us for a short bike ride to a local park with a quick teach stop before returning to base. No bike? Reserve one at Bldg 90 Front Desk. Register on BookKing. – Rejoignez-nous pour une courte balade à vélo jusqu'à un parc local, avec un arrêt rapide pour l'enseignement avant de retourner à la base. Pas de vélo ? Réservez-en un à la réception du bâtiment 90. Inscrivez-vous sur BookKing.

**JUN/JUI**  
**26**

***Bike Maintenance***  
***Entretien des vélos***

**JUL/JUI**  
**03**

***Stretching For Cycling***  
***Étirements pour le cyclisme***

**JUL/JUI**  
**17**

***Burnout + Mindfulness***  
***Le burnout et la pleine conscience***

**JUL/JUI**  
**31**

***Time Management for Self-Care***  
***La gestion du temps pour prendre soin de soi***

**Meet at B90**  
Rendez-vous  
au bâtiment 90  
**@ 1100hrs**

