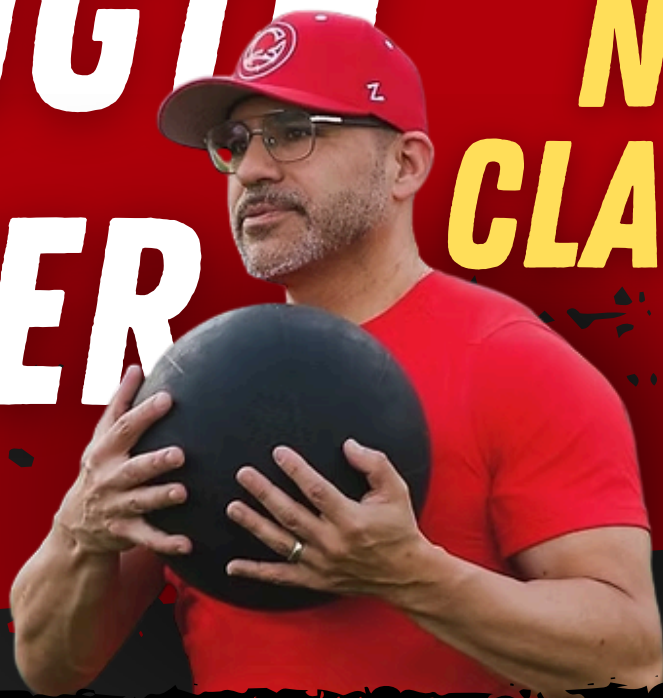


STRENGTH & POWER **NEW CLASSES!**



**BUILD POWER *AND*
ENHANCE STRENGTH!**

WITH CRISTIAN MOLINA

8 WEEKS GROUP TRAINING PROGRAM

***FRIDAYS 1200 – 1300 HRS
AT BUILDING 90***

STARTING FRIDAY, OCTOBER 16 2026

Open to military and DND employees

Registration required by October 09



Cristian Molina : cristian.molina@forces.gc.ca

FORCE **ET** **PUISSANCE**

NOUVELLES **COURS !**



DÉVELOPPEZ VOTRE PUISSANCE **ET**
AMÉLIOREZ VOTRE FORCE !

AVEC CRISTIAN MOLINA

PROGRAMME D'ENTRAÎNEMENT EN
GROUPE DE 8 **SEMAINES**

LES **VENDREDIS DE 12 H À 13 H**
AU BÂTIMENT 90

À PARTIR DU VENDREDI 16 OCTOBRE 2026

Ouvert aux militaires et aux employés du MDN

Inscription obligatoire avant le 09 octobre



Cristian Molina : cristian.molina@forces.gc.ca