GUIDE

des programmes des PSP

17E ESCADRE WINNIPEG

HIVER 2027

CALENDRIER DES INSTALLATIONS

https://app.univerusrec.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

24 DÉCEMBRE	6 h	14 h	1 JANVIER	FERMÉ	
25 DÉCEMBRE	FERMÉ		26 MARS	FERMÉ	
26 DÉCEMBRE	FERMÉ		28 MARS	FERMÉ	
31 DÉCEMBRE	6 h	15 h	29 MARS	9 h	15 h

BÂTIMENT 90 • 680 , CH. WIHURI

POUR OBTENIR DE PLUS AMPLES RENSEIGNEMENTS, VEUILLEZ COMMUNIQUER AVEC ▸
Bât 90 – Réception 204-833-2500 poste 257-5139
17wingb90frontdesk@cfmws.com

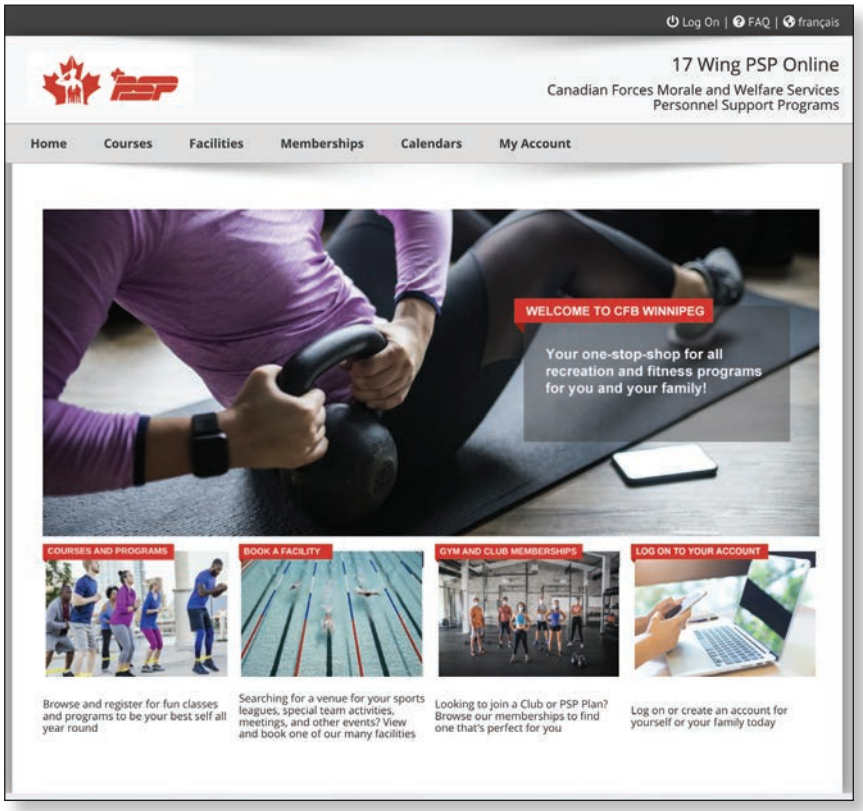
COMMENT S'INSCRIRE

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 **app.univerusrec.com/winnipegpub** et suivez les instructions.



SÉANCE D'HIVER

L'INSCRIPTION S'OUVRE

INSCRIPTION PRIORITAIRE AUX PROGRAMMES

MILITAIRES, VÉTÉRANS ET FAMILLES

LE MERCREDI 2 DÉCEMBRE

•

INSCRIPTION GÉNÉRALE AUX PROGRAMMES

MEMBRES ORDINAIRES ET ASSOCIÉS

LE MERCREDI 9 DÉCEMBRE

Cartes Amex, Mastercard, Visa acceptées

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

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.

CATÉGORIES DE MEMBRES

MEMBRES TITULAIRES

EN SERVICE ACTIF:

- Membres de la Force régulière des FAC
- Membres de la Force de réserve des FAC
- Membres du Service d'administration et d'instruction des organisations de cadets (SAIOC)
- Membres des forces armées étrangères en service au sein des FAC et leurs personnes à charge admissibles
- Vétérans et leurs personnes à charge admissibles

MEMBRES ASSOCIÉS

- Personnes qui ne sont pas admissibles à l'adhésion à titre de membre régulier ou ordinaire

MEMBRES ORDINAIRES

MEMBRES À TEMPS PLEIN ET À TEMPS PARTIEL ACTIFS ET RETRAITÉS :

- Employés de l'équipe de la Défense (MDN, FNP, CRFM, CCD, RDDC et CST)
- Employés de la Garde côtière canadienne
- Agents de police de la GRC, membres civils et fonctionnaires
- Colonels honoraires, capitaines honoraires (N), lieutenants-colonels honoraires et commandants honoraires, ainsi que leurs personnes à charge admissibles

EN SERVICE ACTIF :

- Cadets
- Rangers juniors canadiens

Les plans des PSP couvrent maintenant les membres de la famille jusqu'à leur 26e 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 1er avril 2025.

FRAIS DU RÉGIME PSP

MEMBRES TITULAIRES	CÉLIBATAIRE	FAMILLE
Niveau 1 – Force régulière/réserve actuelle, Membres de la SAIOC et Militaires étrangers	**GRATUIT**	**121,62 $**
Niveau 2 – Vétérans	**86 $**	**121,62 $**
MEMBRES ORDINAIRES	**CÉLIBATAIRE**	**FAMILLE**
Annuel	**119 $**	**191,55 $**
MEMBRES ASSOCIÉS	**CÉLIBATAIRE**	**FAMILLE**
Annuel	**421,60 $**	**625 $**
6 mois	**219 $**	**345 $**
Mensuellement	**43,92 $**	**76,85 $**

ADHÉSION AU CLUB DU PLAN DES PSP

ACCÈS AU CLUB UNIQUEMENT, LES COTISATIONS INDIVIDUELLES DU CLUB S'APPLIQUENT
Plus de renseignements à la page **28**

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

TOUS LES PRIX SONT PLUS TAXES CARTES AMEX, DÉBIT, MASTERCARD, VISA ACCEPTÉES.
Consultez 17WINGVoxair.com pour connaître les tarifs les plus récents.

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)

ÉTUDIANTS D'UNIVERSITÉ

SEMAINE DE LECTURE : DU 15 AU 21 FÉVRIER NOUVEAU !

4 $/personne (taxes comprises)
CARTE D'ÉTUDIANT REQUISE

LIGUES RÉCRÉATIVES SPORTIVES

25 $ / personne (taxes comprises)

Plus de renseignements à la page **24**

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 et les militaires 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 essuyer 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 GYMNASE

- 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 24 heures avant à la réception (poste 257-5139).
- 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.

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.

SÉANCES DE CINÉMA ADAPTÉES AUX BESOINS SENSORIELS EN APRÈS-MIDI

NOUVEAU !

Ces séances offrent un environnement confortable et inclusif, avec un éclairage atténué et un volume sonore réduit. À QUOI S'ATTENDRE : Les lumières de la salle restent partiellement allumées et le volume est baissé. **Liberté de mouvement** — les membres de l'auditoire peuvent se lever, se déplacer, danser et parler. **Articles de confort** — Les articles personnels sont les bienvenus. Nous mettrons à la disposition des membres de l'auditoire divers objets antistress, des couvertures lestées et des casques de réduction de bruit.

Bât 90 – Théâtre COLLATIONS DISPONIBLES À L'ACHAT

LES PORTES S'OUVRENT À 15 h · 15 h 30 AU CINÉMA

Plan des PSP **GRATUIT** · Hors plan des PSP **6 $**



SAMEDI
16 JANVIER
DOG MAN



SAMEDI
20 FÉVRIER
KUNG FU PANDA



SAMEDI
20 MARS
PLANES



SAMEDI
17 AVRIL
MINECRAFT MOVIE

LES FILMS SERONT DIFFUSÉS EN ANGLAIS



FILMS DE L'APRÈS-MIDI EN FAMILLE

Bât 90 – Théâtre COLLATIONS DISPONIBLES À L'ACHAT

LES PORTES S'OUVRENT À 15 h · 15 h 30 AU CINÉMA

Plan des PSP **GRATUIT** · Hors plan des PSP **6 $**



DIMANCHE
17 JANVIER
TOY STORY 5



DIMANCHE
21 FÉVRIER
SPIDER-MAN: BRAND NEW DAY



DIMANCHE
21 MARS
HOPPERS



DIMANCHE
18 AVRIL
COYOTE VS ACME

LES FILMS SERONT DIFFUSÉS EN ANGLAIS

INSCRIPTION REQUISE · https://app.univerusrec.com/winnipegpub

SOIRÉES CINÉMA

Bât 90 – Théâtre ▶ 14+ ANS

Collations disponibles à l'achat

Plan des PSP **GRATUIT** • Hors plan des PSP **6 $**



VENDREDI
15 JANVIER
LES PORTES S'OUVRENT À 18 H
18 H 30 AU CINÉMA

PROJECT HAIL MARY



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

THE DEVIL WEARS PRADA 2



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

THE END OF OAK STREET



VENDREDI
16 AVRIL
LES PORTES S'OUVRENT À 17 H 30
18 H AU CINÉMA

THE ODYSSEY

LES FILMS SERONT DIFFUSÉS EN ANGLAIS

INSCRIPTION REQUISE
https://app.univerusrec.com/winnipegpub

CÉLÉBRATION DE FÊTES D'ANNIVERSAIRE

les SAMEDIS et les DIMANCHES

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.

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

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

Pour plus d'informations, envoyez un courriel à:
17wingbirthdayparties@gmail.com

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.

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.



CAMP DE JOUR CONGÉ DE MARS

du 30 MARS au 2 AVRIL

PAS DE CAMP le 29 mars – Lundi de Pâques

de 7 h 30 à 16 h • Bât. 33

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

▶ 6 À 12 ANS

Des journées bien remplies, avec notamment une visite au Musée royal de l'aviation.

Militaires et vétérans avec plan des PSP
95 $ + TPS PAR ENFANT

Militaires et vétérans hors plan des PSP
115 $ + TPS PAR ENFANT

Plan des PSP **127 $ + TPS** PAR ENFANT

Hors plan des PSP **135 $ + TPS** PAR ENFANT

La source de nouvelles de la communauté militaire de Winnipeg

ACTUALITÉS | SERVICES | ÉVÉNEMENTS

www.17WingVoxair.com

L'INGÉNIERIE POUR LES ENFANTS NOUVEAU !

les JEUDIS

du 14 JANVIER au 18 MARS

10 semaines • Bât. 33 – Salle polyvalente

INGÉNIEURS DÉBUTANTS 12 PARTICIPANTS MAX.

de 17 h à 17 h 45 ▶ 4 À 7 ANS

LE PAYS DES MERVEILLES HIVERNALES – Une initiation ludique aux sciences grâce à des activités de bricolage sur le thème de l'hiver et à la lecture d'albums illustrés. Des ateliers de bricolage à caractère scientifique pour les jeunes ingénieurs! Les enfants âgés d'environ 4 à 7 ans découvriront des concepts scientifiques simples grâce à des activités ludiques et pratiques réalisées avec du matériel de loisirs créatifs. Sous la supervision d'un animateur, les enfants réalisent chaque projet étape par étape. Chaque atelier comprend la lecture d'un album illustré en groupe, et les enfants repartent avec leur réalisation!

Couvrez-vous bien et préparez-vous à vivre l'aventure d'ingénierie la plus géniale de cette saison! Ce programme allie les merveilles de l'hiver au plaisir de l'ingénierie pratique, grâce à des projets sur le thème de l'hiver qui rendent l'apprentissage amusant et inoubliable. Vous ne voudrez pas manquer cette expérience glaciale et amusante.

Plan des PSP **70 $** (7 $ PAR COURS) • Hors plan des PSP **150 $** (15 $ PAR COURS)

APPRENTIS INGÉNIEURS 16 PARTICIPANTS MAX.

18 h à 19 h ▶ 8 À 12 ANS

COURSE CONTRE LA MONTRE – À l'aide de matériaux de bricolage, de produits recyclables et de certaines composantes préassemblées, les participants découvriront les principes de l'ingénierie liés aux moyens de transport. Appel à tous les ingénieurs en herbe! Les enfants âgés d'environ 8 à 12 ans découvriront diverses disciplines de l'ingénierie grâce à des projets de construction stimulants et pratiques utilisant un mélange de matériaux de bricolage, de produits recyclables et de composantes réutilisables. La séance comprend des activités de construction guidées, étape par étape, ainsi que des projets de conception libre où les élèves mettent au point leurs propres solutions à différents défis!

Il y a 111 ans, les avions n'avaient même pas encore effectué leur premier vol, alors qu'aujourd'hui, nous pouvons nous rendre à l'autre bout du monde en 12 heures! C'est grâce aux progrès technologiques que nous pouvons explorer une si grande partie du monde. Dans ces ateliers, les élèves devront travailler en équipe pour découvrir qui parviendra à parcourir la plus grande distance autour du monde. Pour réussir ce périple, ils devront concevoir leurs propres bateaux, avions, fusées et bien plus encore!

Plan des PSP **100 $** (10 $ PAR COURS) • Hors plan des PSP **200 $** (20 $ PAR COURS)



▶ 6 À 12 ANS

• JEUX • ARTISANAT • PLAISIR • SPORTS • SCIENCE •

CAMP D'ÉTÉ

SERVICE DE GARDE AVANT 7 h 30 à 9 h • **JOUR DE CAMP de 9 h à 15 h 30** • SERVICE DE GARDE APRÈS 15 h 30 à 16 h 30

RÉSERVEZ VOTRE PLACE SUR BOOKKING !

À PARTIR DU 27 JANVIER 2027 POUR LES MILITAIRES, LES VÉTÉRANS ET LE MDN

SEMAINES COMPLÈTES

SEMAINE 1 • **du 5 au 9 JUILLET**
SEMAINE 2 • **du 12 au 16 JUILLET**
SEMAINE 3 • **du 19 au 23 JUILLET**
SEMAINE 6 • **du 9 au 13 AOÛT**
SEMAINE 7 • **du 16 au 20 AOÛT**

SEMAINES DE 3 JOURS

SEMAINE 4 • **du 27 au 29 JUILLET**
SEMAINE 5 • **du 3 au 5 AOÛT**

SEMAINE DE 4 JOURS

SEMAINE DE LA SCIENCE !

SEMAINE 8 • **du 23 au 26 AOÛT**

PLUS D'INFORMATIONS À SUIVRE !

LA DATE LIMITE DES PAIEMENTS EST LE 31 MARS 2027 • PLANS DE PAIEMENT DISPONIBLES SANS FRAIS SUPPLÉMENTAIRES

Courriel : mosienko.laura@cfmws.com



AVENTURE PRINTANIÈRE

le DIMANCHE 11 AVRIL

13 h à 15 h • Bât. 33

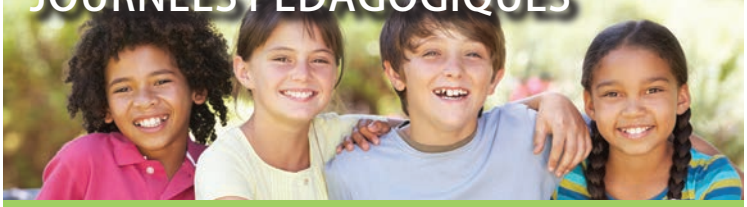
- **GONFLABLE** • **DANSE DES CHAUSSETTES**
- **PROMENADE EN GÂTEAUX** • **TATOUAGES À PAILLETTES**
- **JEUX ET PLUS ENCORE !**

PLUS D'INFORMATIONS À SUIVRE !

Plan des PSP **4 $** • Hors plan des PSP **9 $**

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.

CAMP POUR ENFANTS
JOURNÉES PÉDAGOGIQUES



- **29 JAN** • **5 FÉV** VOYAGE À « FUN PARK » (MATIN)
- **5 MARS** • **19 MARS** • **16 AVR**
- **19 AVR** VOYAGE À « ACTIVATE » (MATIN) • **7 MAI**
- **11 JUIN** VOYAGE À « SPRINGERS GYMNASTICS » (MATIN)

Activités de 9 h à 16 h ▶ 6 À 12 ANS

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

Offrez à votre enfant une journée de plaisir, d'amitié et d'aventures pendant son congé scolaire! Notre camp pour enfants (journées pédagogiques) propose une variété d'activités amusantes, notamment des jeux, des bricolages, des activités au gymnase, des films et de la natation chaque après-midi. Les enfants profiteront d'un environnement sécuritaire et dynamique où ils pourront acquérir de nouvelles compétences, demeurer actifs et se faire de nouveaux amis. Lors de certaines journées pédagogiques, les enfants participeront également à une sortie en matinée des plus amusantes avant de revenir nager en après-midi. Chaque journée de camp est conçue pour permettre aux enfants de s'amuser, de participer pleinement aux activités et de profiter de chaque instant du début à la fin.

COÛT PAR JOUR :

29 JAN, 5 MARS, 19 MARS, 16 AVR et 7 MAI

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

5 FÉV, 19 AVR et 11 JUIN

Militaires et vétérans avec plan des PSP **36 $** + TPS

Militaires et vétérans hors plan des PSP **41 $** + TPS

Plan des PSP **44 $** + TPS • Hors plan des PSP **46 $** + TPS

***MINIMUM DE 5 ENFANTS INSCRITS POUR DIRIGER LE CAMP**

PROGRAMME POUR ADOS

▶ 13 À 19 ANS

Plan des PSP **5 $** • Hors plan des PSP **10 $**

le JEUDI 21 JANVIER
- ACTIVATE

le MERCREDI 10 FÉVRIER
- THE REAL ESCAPE

le JEUDI 18 MARS
- REC ROOM

INSCRIPTION REQUISE.

PROGRAMME POUR PRÉADOS

▶ 10 À 14 ANS

Plan des PSP **5 $** • Hors plan des PSP **10 $**

le MERCREDI 27 JANVIER
- FLYING SQUIRREL

le JEUDI 18 FÉVRIER
- UPTOWN ALLEY

le MERCREDI 24 MARS
- ACTIVATE

INSCRIPTION REQUISE.

PROGRAMME LEGO

les MERCREDIS

de 18 h 30 à 20 h 30 • **Bât. 33 – Salle Polyvalente**

▶ ADULTES Âge 18+

Rencontrez d'autres fans adultes de Lego, partagez vos créations, apportez vos propres matériaux de construction et créez quelque chose de nouveau !

Militaires – **GRATUIT**
Vétérans et famille militaire **2,50 $ + TPS**
Plan des PSP et Hors plan des PSP **10 $ + TPS**

INSCRIPTION REQUISE.

SOIRÉE CRÉATIVE

NOUVEAU!

AVRIL ▶ Âge 14+

Donnez votre avis sur cette activité en répondant au sondage!

BALAYEZ LE CODE QR POUR ACCÉDER AU SONDAGE

Nous proposons une inscription en ligne via **BookKing**, accessible à tout moment depuis un ordinateur !

https://app.univerusrec.com/winnipegpub/

FÊTE DE l'Hiver



DIMANCHE
28 FÉVRIER

A MAZE IN CORN (LABYRINTHE DE NEIGE) – ST-ADOLPHE (MAN.)
À 10 minutes au sud de Winnipeg.

13 h à 16 h

LABYRINTHE DE NEIGE
•
PROMENADES EN TRAÎNEAU
•
LUGE GÉANTE *
•
FOYER POUR FEUX DE CAMP
AVEC S'MORES INCLUS !

***IL FAUT AVOIR AU MOINS 9 ANS POUR UTILISER LA LUGE GÉANTE**

13 ans et plus **15 $ + TPS** • 6 à 12 ans **5 $ + TPS** • 5 ans et moins **GRATUIT**

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.



LOCATION DE JEUX DE JARDIN

JEU DE POCHES • PUISSANCE 4 GÉANT
KERPLUNK GÉANT • TUMBLE TETRIS

NOUS EN AJOUTONS TOUJOURS PLUS!

AUCUNS FRAIS POUR LES MEMBRES DU PLAN DES PSP ET LES MILITAIRES.
LES JEUX SONT DISPONIBLES TOUTE L'ANNÉE.

Pour obtenir de l'information envoyer un courriel à :
Mosienko.Laura@cfmws.com



SKI DE FOND ET RAQUETTES

ÉQUIPEMENT DE SPORT D'HIVER GRATUIT

OFFERT AUX MILITAIRES

DISPONIBLE POUR LE RAMASSAGE AU MAGASIN D'ARTICLE DE SPORT DU BÂT. 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 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 257-5139

ÉQUIPE DE BASEBALL CHALLENGER

CHALLENGER BASEBALL MANITOBA

DE RETOUR CE PRINTEMPS !!

de 10 h à 11 h 30 • Terrain de baseball nº 1 de la 17e Escadre

Le Service des loisirs communautaires travaille en partenariat avec Challenger Baseball Manitoba. La 17e Escadre Winnipeg est la première BFC au Canada à se joindre à Challenger Baseball Canada.

Le baseball Challenger est un programme de baseball entièrement inclusif, enrichissant et axé sur les résultats. Il donne l'occasion aux enfants, aux jeunes et aux adultes ayant un handicap cognitif ou physique de se surpasser tout en profitant des bienfaits du baseball.

Les participants jouent à leur rythme et selon leurs capacités tout en s'amusant. Le baseball Challenger se joue dans un environnement sécuritaire et récréatif où tout le monde est gagnant. Chaque équipe aura une personne attitrée à l'entraînement et une photo d'équipe. Les membres de l'équipe portent un uniforme et utilisent le même équipement que le baseball typique, avec des modifications ou des adaptations en fonction de leurs capacités individuelles.

Plutôt que de se concentrer sur la compétition ou sur les habiletés standard, les athlètes et leurs entraîneurs sont encouragés à se fixer des objectifs personnels pour chaque match et pour la saison. Ils reçoivent une reconnaissance pour leurs réalisations.

Les athlètes ont l'occasion d'être jumelés à des « camarades » sans handicap qui leurs servent de « mentors », soutiennent leur participation au jeu et les aident au besoin tout en encourageant l'indépendance.

Tous les membres d'équipe qui jouent au baseball Challenger se sentent en sécurité, aimés et mis au défi. On se sent bien dans sa peau après avoir joué au baseball Challenger. En jouant au baseball Challenger, on se rend compte de son potentiel illimité.

Pour plus d'informations envoyer un courriel à Laura Mosienko
Mosienko.Laura@cfmws.com

► DE 5 À 99 ANS



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.

PROGRAMME DE JARDIN

du 15 MAI au 12 OCTOBRE

▶ ADULTES – Un adulte doit accompagner les 14 à 17 ans

LOTS À JARDIN

La zone de jardinage est clôturée et comprend douze parcelles individuelles, chacune mesurant 40 pieds sur 20 pieds. Les jardiniers ont accès à des boyaux d'arrosage, à de l'eau et à un rotoculteur.

DÉPÔT REQUIS **65 $**

Militaires et vétérans avec plan des PSP **55 $ + TPS**

Militaires et vétérans hors plan des PSP **65 $ + TPS**

Plan des PSP **65 $ + TPS**

Hors plan des PSP **85 $ + TPS**

BACS DE JARDINAGE

L'espace comprend également des bacs de jardinage offerts en location qui mesurent 12 pieds sur 3 pieds avec des côtés surélevés.

DÉPÔT REQUIS **30 $**

Militaires et vétérans avec plan des PSP **15 $ + TPS**

Militaires et vétérans hors plan des PSP **20 $ + TPS**

Plan des PSP **20 $ + TPS**

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

LA PARTICIPATION À UNE RÉUNION D'AVANT-SAISON SUR LE JARDINAGE EST OBLIGATOIRE.

le MERCREDI 28 AVRIL de 18 h à 19 h • Bât. 90 – Théâtre

SOIRÉE PEINTURE

le MERCREDI 10 FÉVRIER de 18 h 30 à 21 h 30 • Wobbly Prop

▶ ADULTES – Un adulte doit accompagner les 14 à 17 ans

THÈME DES COUPLES – Créez un tableau entre deux toiles. Les particuliers peuvent assister à l'événement et créer une peinture.

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.

Militaire / Plan des PSP **45 $ + TPS (par personne)**

Hors plan des PSP **60 $ + TPS (par personne)**

INSCRIPTION REQUISE.



PROGRAMME D'ACCUEIL DES FAMILLES

les MARDIS et JEUDIS

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

les SAMEDIS

de 9 h à 11 h • Bât. 90 – Côté est

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

Adhésion requise, sinon il faut payer le frais par séance.

ACCÈS LIBRE PENDANT LA SEMAINE DE LECTURE

NOUVEAU !

du 15 au 21 FÉVRIER

Profitez librement des installations de Bât. 90 pour seulement **SEULEMENT 4 $** sur présentation d'une carte d'étudiant valide.

SUIVEZ-NOUS **@pspwinnipeg**

SÉANCE D'ORIENTATION SUR LA SALLE DE MUSCULATION

FAMILIARISEZ-VOUS AVEC LA SALLE DE MUSCULATION DU BÂT. 90 !



LUNDI 18 JANVIER • 16 h 30 à 17 h 30

JEUDI 25 MARS • 10 h à 11 h

INSCRIPTION OBLIGATOIRE SUR BOOKKING

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

Militaires et Plan des PSP • GRATUIT

Non militaire et Hors plan des PSP • 15 $

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.

PSP 17 ERE

PROGRAMME DE RECONDITIONNEMENT

Tous les cours s'adressent aux membres des FAC

En savoir plus sur le reconditionnement et l'entraînement



NOS PROGRAMMES

Programmes individuels de reconditionnement

Programmes d'entraînement personnalisés pour les membres des FAC blessés ou malades Aiguillage des Services de santé requis.

Entraînement aux poids 101 pour femmes

Programme de huit semaines axé sur l'entraînement avec poids qui aide les femmes de tous âges au sein des FAC à développer leur force et leurs habiletés. Inscription obligatoire.

Lundi | De 14 h 30 à 15 h 30
Le programme débute les 18 jan

L'élan de la force de l'âge

Programme à l'intention des femmes dans les FAC en périménopause ou en ménopause visant à développer la force physique, à accroître la confiance en soi et à améliorer la santé globale pendant la ménopause. Programme de huit semaines. Inscription obligatoire.

Mercredi | De 14 h 30 à 15 h 30
Le programme débute les 20 jan

Conditionnement physique

Cours de huit semaines visant à améliorer la condition physique à l'aide d'appareils cardiovasculaires et d'exercices par intervalles. Inscription obligatoire.

Jeudi | De 11 h à 12 h
Le programme débute les 21 jan

Programme prénatal et post-partum

Programme de conditionnement physique et de mieux-être à l'intention des femmes dans les FAC pour les accompagner pendant la grossesse, la période post-partum ainsi que le congé de maternité ou le congé parental. Inscription en tout temps.

Vendredi | De 9 h 30 à 11 h
Programme continu - Participation en tout temps

DES QUESTIONS?

Rommel Barba | Spécialiste de l'exercice physique barba.rommel@cfmws.com
Leeona Bond | Gestionnaire du reconditionnement Bond.Leeona@cfmws.com

HANGAR 17

DÉCEMBRE

- JOURS JOYEUX le SAMEDI 6 DÉCEMBRE
- « CHEZ-SOI » le VENDREDI 11 DÉCEMBRE

JANVIER

- AILES ET WHISKY DATE À DÉTERMINER
- KARAOKÉ & BISCUITS le VENDREDI 29 JANVIER

FÉVRIER

- VIN ET FROMAGE le SAMEDI 20 FÉVRIER
- PAUSE-CAFÉ DATE À DÉTERMINER
- KARAOKÉ & BISCUITS le VENDREDI 26 FÉVRIER

MARS

- BINGO DU PRINTEMPS le SAMEDI 13 MARS
- ACTIVATE GAMES le SAMEDI 20 MARS

ACTIVITÉS RÉGULIÈRES

INSCRIPTION OBLIGATOIRE SUR BOOKKING

DÉJEUNERS MENSUELS DU TGIT

TIRAGES GRATUITS DE BILLETS DES ACTIVITÉS CULTURELLES

TIRAGES GRATUITS DE BILLETS POUR LES MATCHS DES BLUE BOMBERS DE WINNIPEG

TIRAGES DE BILLETS POUR LES MATCHS DES JETS DE WINNIPEG

ALLEZ SUR BOOKKING OU SUR VOXAIR
www.17wingvoxair.com/messes
QUESTIONS? COURRIEL : 17.wing.messes@cfmws.com

THE WOBBLY PROP

BAR ACCESSIBLE À TOUS LES GRADES

HEURES

LUNDI AU VENDREDI
de 15 h à 21 h

FERMÉ LES WEEK-ENDS ET LES JOURS FÉRIÉS

HORAIRES SUJETS AU CHANGEMENT

EN BAS DANS LE BÂTIMENT 61

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.

TOUT LE PERSONNEL DE LA BASE EST BIENVENU !

Pour plus d'informations, rendez-vous sur
www.17wingvoxair.com/messes



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.



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



les LUNDIS • de 19 h 15 à 20 h 45

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



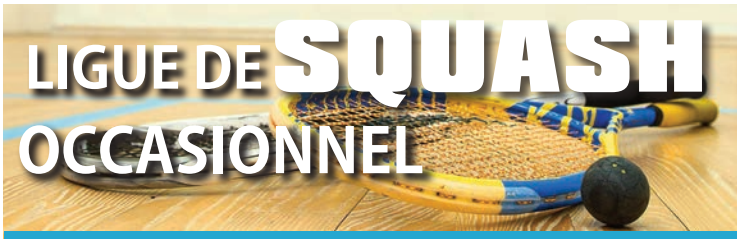
les VENDREDIS • de 16 h à 20 h 45

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



AUTOMNE 2027

Nous souhaitons connaître votre opinion sur notre nouveau cours de conditionnement physique. Veuillez balayer le code QR pour répondre au sondage.



les MERCREDIS • de 18 h à 19 h 45

Tous les 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!

AUCUNE INSCRIPTION REQUISE.

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



les JEUDIS • 12 h à 12 h 45

Bât. 33 – Salle Polyvalente

Accordez-vous une pause pour vous recentrer au cœur de votre journée avec ce cours de yoga de 45 minutes, qui allie les principes d'ancrage du hatha yoga aux mouvements fluides du vinyasa. Le cours débute par des exercices de respiration et des salutations au soleil, puis se poursuit avec des séquences de postures fluides conçues pour améliorer la souplesse, l'équilibre, la force et la mobilité. Idéale pour faire une pause à l'heure du dîner, cette pratique aide à réduire le stress, à retrouver sa concentration et à reprendre le travail avec énergie, calme et clarté d'esprit.

13 CLASSES **Cours de 45 minutes**

AUCUNE INSCRIPTION REQUISE.

Militaires et vétérans **GRATUIT**

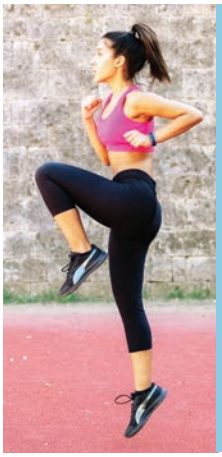
Plan des PSP **4 $** + TPS • Hors plan des PSP **7 $** + TPS

LES COURS SE DÉROULENT DU 11 JANVIER AU 25 AVRIL

TOUS LES COURS SONT DES PROGRAMMES ENREGISTRÉS • **https://app.univerusrec.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 **10 $** + TPS • Hors plan des PSP **14 $** + TPS



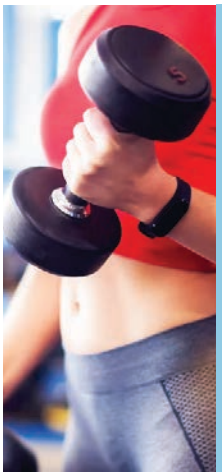
« ENERGY BOOST 45 »

Cours de 45 minutes

les LUNDIS **PAS DE COURS LE 15 FÉV ET 29 MARS** • de 16 h 30 à 17 h 15 • Bât. 33 – Mini gymnase

Commencez votre entraînement avec ce cours dynamique de 45 minutes en circuit, conçu pour vous préparer au Cours de conditionnement physique complet. Enchaînez les stations de cardio et de musculation qui mettent à l'épreuve votre endurance, votre coordination et votre force musculaire, dans une ambiance dynamique au rythme soutenu. Après une pause de 15 minutes, continuez à travailler votre force et votre endurance dans le cadre du Cours de conditionnement physique, pour un entraînement complet.

FRAIS DE SÉANCE – 13 classes Militaires, véts et personnes à charge **58,50 $** + TPS
Plan des PSP **91 $** + TPS · Hors plan des PSP **130 $** + TPS



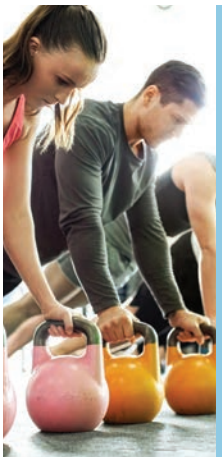
CONDITIONNEMENT TOTAL DU CORPS

Cours de 45 minutes

les LUNDIS **PAS DE COURS LE 15 FÉV ET 29 MARS** • de 17 h 30 à 18 h 15 • Bât. 33 – Mini gymnase

Poursuivez sur votre lancée après « Energy Boost 45 » avec cet entraînement complet de 45 minutes permettant d'accroître la force et l'endurance et de favoriser une meilleure condition physique générale. Après une pause de 15 minutes, les participants enchaîneront divers exercices ciblant les principaux groupes musculaires afin d'améliorer l'équilibre, la coordination et la santé cardiovasculaire. Ensemble, le cours « Energy Boost 45 » et le Cours de conditionnement physique complet offrent un entraînement équilibré qui permet de gagner en force, de faire le plein d'énergie et d'éprouver un sentiment d'accomplissement.

FRAIS DE SÉANCE – 13 classes Plan des PSP **91 $** + TPS · Hors plan des PSP **130 $** + TPS



« POWER CIRCUIT 45 »

Cours de 45 minutes

les MERCREDIS • de 16 h 30 à 17 h 15 • Bât. 33 – Mini gymnase

Amorcez votre entraînement avec ce cours dynamique de 45 minutes en circuit conçu pour accroître la force, la puissance et l'endurance. Les participants enchaîneront diverses stations mettant à l'épreuve leur force et leur endurance, qui combinent cardio et musculation pour un entraînement complet du corps. « Power Circuit 45 » est le moyen idéal de faire monter votre rythme cardiaque, d'améliorer votre condition physique et de vous préparer au cours Abdominaux, fessiers, cuisses, lequel suivra après une pause de 15 minutes.

FRAIS DE SÉANCE –15 classes Militaires, véts et personnes à charge **67,50 $** + TPS
Plan des PSP **105 $** + TPS · Hors plan des PSP **150 $** + TPS

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.

LES COURS SE DÉROULENT DU 11 JANVIER AU 25 AVRIL

TOUS LES COURS SONT DES PROGRAMMES ENREGISTRÉS • **https://app.univerusrec.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 **10 $** + TPS • Hors plan des PSP **14 $** + TPS



ABDOMINAUX, FESSIERS, CUISSES

Cours de 45 minutes

les MERCREDIS • de 17 h 30 à 18 h 15 • Bât. 33 – Mini gymnase

Poursuivez sur votre lancée après Circuit puissance 45 avec cet entraînement ciblé de 45 minutes conçu pour renforcer et tonifier les muscles du tronc et du bas du corps. Après une pause de 15 minutes, les participants effectueront divers exercices ciblés visant les abdominaux, les fessiers, les hanches et les cuisses, tout en améliorant leur endurance musculaire, leur équilibre et leur stabilité. Ce cours complète parfaitement Circuit puissance 45 pour former un entraînement équilibré qui permet de gagner en force, de faire le plein d'énergie et d'éprouver un réel sentiment d'accomplissement.

FRAIS DE SÉANCE – 15 classes Plan des PSP **105 $** + TPS • Hors plan des PSP **150 $** + TPS



EXERCICES DE MUSCULATION STYLE CAMP MILITAIRE

Cours de 60 minutes

les SAMEDIS **PAS DE COURS LE 13 FÉV ET 27 MARS** • de 9 h 30 à 10 h 30 • Bât 90 – Gymnase ouest

Mettez-vous au défi avec cet entraînement dynamique de 60 minutes conçu pour renforcer les principaux groupes musculaires tout en améliorant l'endurance cardiovasculaire. Combinant musculation, mouvements fonctionnels et intervalles de cardio à haute intensité, les Exercices de musculation style camp militaire offrent un entraînement complet du corps permettant d'accroître la force et l'endurance et de favoriser une meilleure condition physique générale. Adapté à différents niveaux de condition physique, ce cours dynamique vous gardera motivé, vous encouragera à vous dépasser et vous permettra de gagner en force au fil des séances.

FRAIS DE SÉANCE – 13 classes Plan des PSP **117 $** + TPS • Hors plan des PSP **169 $** + TPS



YOGA

Cours de 60 minutes

les DIMANCHES **PAS DE COURS LE 14 FÉV ET 28 MARS** • de 11 h à 12 h • Bât. 33 – Salle polyvalente

Améliorez votre équilibre et gagnez en force et en souplesse dans ce cours de yoga de 60 minutes qui intègre diverses pratiques de hatha yoga. Le cours débute par des exercices de respiration et des mouvements d'échauffement en douceur, puis se poursuit avec des salutations au soleil et des séquences fluides inspirées du yoga vinyasa, alliant mouvement et pleine conscience. Les participants développeront leur force, leur mobilité et leur équilibre, tout en apprenant à mieux connaître leur corps, dans le cadre d'une pratique adaptée à différents niveaux d'expérience. Vous quitterez chaque séance avec une énergie renouvelée et un sentiment de calme et d'équilibre.

FRAIS DE SÉANCE – 13 classes Plan des PSP **117 $** + TPS • Hors plan des PSP **169 $** + TPS



BAIGNADE LIBRE

les MERCREDIS • de 16 h 30 à 19 h 30
les SAMEDIS • de 14 h à 17 h



NAGER DES LONGUEURS POUR MILITAIRES

les MERCREDIS • de 11 h 30 à 13 h
les VENDREDIS • de 11 h 30 à 13 h

INSCRIVEZ-VOUS SUR BOOKKING.



NAGER DES LONGUEURS POUR LE PUBLIC

les JEUDIS • de 11 h 30 à 13 h



NATATION EN FAMILLE

les VENDREDIS • de 16 h 30 à 19 h 30



COURS DE NATATION

SESSIONS EN COURS
du 12 JANVIER AU 27 AVRIL

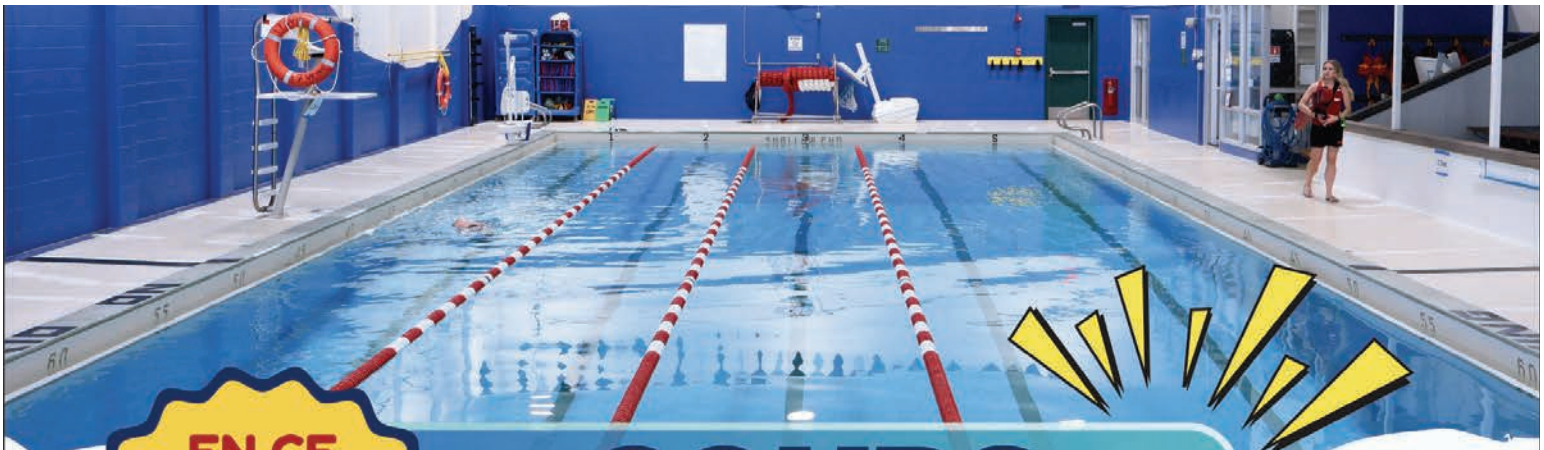
les MARDIS • de 16 h 30 à 18 h
les JEUDIS • de 16 h 30 à 18 h
les SAMEDIS • de 10 h à 13 h

LES INFORMATIONS SUR LES COURS DE NATATION SONT DISPONIBLES DANS LE GUIDE DE LA PISCINE.

Voir pages 21 et 22

Nous proposons une inscription en ligne via **BookKing**, accessible à tout moment depuis un ordinateur ! **https://app.univerusrec.com/winnipegpub/**

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.



EN CE MOMENT OFFRE SPÉCIALE

COURS DE NATATION

À LA 17E ESCADRE

Nos cours de natation sont proposés une fois par semaine dans le cadre d'un programme de 10 semaines et offrent aux participants l'occasion d'améliorer leurs compétences et leur confiance grâce à une pratique régulière.

Veuillez noter que les horaires des cours varient selon le programme et le niveau précis.



Scannez le code-barres pour consulter l'horaire, les tarifs et obtenir plus d'informations :

PROGRAMMES OFFERTS

- Parent et tout-petit
- Maternelle 1 à 5
- Nageur 1 à 6
- Cours pour adultes

Réception du bâtiment 90 : 204-833-2500 , poste 257-5139



Parent et tout-petit

Profitez de moments de qualité avec votre enfant en éclaboussant, apprenant et grandissant ensemble. Nos activités structurées pour parents et enfants introduisent de bonnes habitudes aquatiques et des compétences précoces en natation au moyen de jeux et de chansons.

Vous recevrez également des conseils de sécurité À l'eau secours de la Société de sauvetage pour vous aider à protéger votre enfant dans un environnement aquatique. Nos instructeurs agréés sont là pour vous guider, vous encourager et répondre à toutes vos questions.

Nageur

Laissez votre enfant s'amuser tout en apprenant de vraies compétences en natation. Conçu pour les enfants de 5 ans et plus, le programme de nageurs à six niveaux de la Société de sauvetage soutient tous les nageurs, des débutants aux enfants en quête d'amélioration.

Chaque niveau est rempli de temps d'eau active, de soutien en eaux profondes, de compétences sous-marines et de mouvements fluides et efficaces. En chemin, les nageurs apprennent des habitudes saines durables. Des cours À l'eau secours sont inclus à chaque niveau pour garder les enfants en sécurité et améliorer leur confiance.

Maternelle

Donnez à votre enfant un départ confiant dans l'eau. Le programme préscolaire de la Société de sauvetage enseigne la nage aux jeunes de manière positive et ludique et les aide à acquérir du confort et du respect avant d'acquérir des compétences plus approfondies.

Nos programmes de base guident les enfants de trois à cinq ans à travers des activités ludiques qui leur permettent d'apprendre tôt à être confiants dans l'eau et leur donnent une base solide en compétences. Le programme d'éducation À l'eau secours est intégrée au niveau de la maternelle pour enseigner la nage sécuritaire à vie.

COURS OUVERTS À TOUS!
Inscription prioritaire pour les militaires et les anciens combattants
680, chemin Wihuri
Winnipeg R3J 3Y9

www.17wingvoxair.com/fr/pool/swimming-lessons

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.

SERVICE DU CONDITIONNEMENT PHYSIQUE DES PSP

Coordonnateur du conditionnement physique – STEFAN DOWHAYKO
Stefan.Dowhayko@forces.gc.ca *ou* **Dowhayko.Stefan@cfmws.com** • **204-833-2500 poste 257-2056**



SÉANCE DE FITNESS SANS INSCRIPTION LE MIDI
CAMP D'ENTRAÎNEMENT

les MERCREDIS de 12 h à 13 h • Bât. 90 – plancher du gymnase

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.

Bureau des instructeurs de conditionnement physique . . . McKaely Snider • poste 257-4833 • McKaely.Snider@forces.gc.ca

Programmes de remise en forme personnalisés . . . Anna Shewchuk-Taylor • poste 257-6046
Annastasia.Shewchuk-Taylor@forces.gc.ca

Programme de récompenses FORCE . . . .Cristian Molina • poste 257-2455 • Cristian.Molina@forces.gc.ca

Certificat d'excellence en aptitude physique . . . .Dave Chung • poste 257-2455 • David.Chung2@forces.gc.ca

Cours d'entraînement physique de l'unité . . . .Stefan Dowhayko • poste 257-2056

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

Spécialiste de la remise en forme . . . Leeona Bond • poste 257-4626
Leeona.Bond@forces.gc.ca ***ou*** Bond.Leeona@cfmws.com
Requiert une recommandation d'un professionnel de la santé ou d'un physiothérapeute

Spécialiste en exercice physique . . . .Rommel Barba • poste 257-2664

Cours d'évaluateur du programme FORCE . . . **Pour les dates de cours à venir et les nominations, contacter** Stefan Dowhayko
Stefan.Dowhayko@forces.gc.ca ***ou*** Dowhayko.Stefan@cfmws.com

Cours d'assistant en entraînement physique de base . . . **Pour les dates de cours à venir et les nominations, contacter** Stefan Dowhayko
Stefan.Dowhayko@forces.gc.ca ***ou*** Dowhayko.Stefan@cfmws.com



SÉANCES FORCE OCCASIONNELLES

***Réservé aux militaires**

les LUNDIS et JEUDIS
de 11 h à 12 h • Bât. 90

COURS DE PRÉPARATION À L'ÉVALUATION 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 257-5511

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
- BALLE LENTE

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 GOLF
- TOURNOI DE BALLE LENTE

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

185 $+ 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 ABONNEMENT.

Toutes les ventes de billets sont définitives.



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.

VOXAIR

LA SOURCE DE NOUVELLES DE LA COMMUNAUTÉ MILITAIRE DE WINNIPEG DEPUIS 1952

Visitez notre site web pour obtenir :

- ACTUALITÉS
- SERVICES DE LA 17E ESCADRE
- RESSOURCES POUR LA COMMUNAUTÉ FAC
- ÉVÉNEMENTS
- CONTACTS ET PLUS !

www.17WingVoxair.com

ACTUALITÉS • SERVICES • ÉVÉNEMENTS

17wingcorporateservices@cfmws.com

CHAMBRES STANDARDS • SUITES FAMILIALES • CHAMBRES D'ACCÈS FACILE



17E ESCADRE
SERVICE DU LOGEMENT

Dakota Inn

à la 17E ESCADRE DE WINNIPEG





COMMODITÉS

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.

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 !

DAKOTA INN – RÉSERVATIONS ET ACCUEIL

204-833-2500 poste **257-5226** • courriel : **waccn@forces.gc.ca**

healthpromo@forces.gc.ca • 204-833-2500 poste 257-4150

Tous les cours de l'équipe de promotion de la santé sont **GRATUITS** et accessibles à tous les membres des FAC, employés civils de l'Équipe de la Défense et membres adultes de leur famille. On peut obtenir des renseignements à jour ou s'inscrire à l'adresse suivante : **https://sbmfc.ca/winnipeg** ou par l'entremise de **BookKing**.

COURS

Pour connaître les dates des cours et obtenir plus d'informations, rendez-vous dans la section Promotion de la santé sur BookKing.

SENSIBILISATION AUX PROBLÈMES LIÉS À L'ALCOOL, AUX AUTRES DROGUES, AU JEU DE HASARD ET AU JEU ÉLECTRONIQUE (SPLADJE) • 1,5 JOUR



Il s'agit d'un cours auquel on a attribué un code MITE! Cet atelier est ouvert à toute personne qui souhaite apprendre à reconnaître les signes précurseurs de l'abus de substances, de jeux d'argent ou de hasard et à y réagir. Il sera également question des politiques et des 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.

SENSIBILISATION À LA SANTÉ MENTALE ET AU SUICIDE (SSMS) • 1 JOUR



Il s'agit d'un cours auquel on a attribué un code MITE! Conçue précisément à l'intention des FAC, la formation vise à aider à comprendre et à préserver la santé mentale, y compris la sensibilisation au suicide et à l'intervention en cas de suicide pour les non-professionnels. La formation favorise la prise de conscience et l'acquisition de compétences afin d'optimiser la santé mentale pour une efficacité tant individuelle qu'opérationnelle.

LE STRESS, ÇA SE COMBAT! • 1 JOUR



Vous souhaitez améliorer votre capacité à gérer le stress, accroître votre rendement et renforcer votre résilience? Le stress, ça se combat! offre une approche d'autogestion du stress par la connaissance de soi, la modification du comportement et le renforcement des compétences. Il aidera les participants à définir les stratégies qu'ils utilisent déjà et celles qu'ils commenceront à mettre en œuvre afin d'optimiser leur résistance au stress.

INCONDUITE SEXUELLE : PRÉVENIR ET Y RÉPONDRE (ISPR) • 1 JOUR



Il s'agit d'un cours auquel on a attribué un code MITE! L'atelier ISPR vise à promouvoir le respect au sein des FAC en favorisant la prise de conscience et la compréhension pour encourager les membres à lutter contre l'inconduite sexuelle et à soutenir les victimes.

INTER-COMM • 1,5 JOUR



COMMUNICATION INTERPERSONNELLE

Coorganisé par le Centre des ressources pour les familles des militaires et l'équipe de la Promotion de la santé, ce programme est conçu pour vous aider à faire face aux conflits et à accroître vos compétences en communication dans les relations personnelles.

STRATÉGIES DE RÉDUCTION DES BLESSURES • 0,5 JOUR



Lors de cet atelier, les membres des FAC découvriront des moyens de réduire les blessures, notamment les techniques adéquates pour soulever des poids, les bienfaits de l'échauffement et le perfectionnement de pratiques d'entraînement.

COURS cont...

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.

COURS

Pour connaître les dates des cours et obtenir plus d'informations, rendez-vous dans la section Promotion de la santé sur BookKing.

NUTRITION ESSENTIELLE



Élaboré par des nutritionnistes, le cours sur la nutrition essentielle fournit des moyens pratiques pour manger sainement même lorsque cela représente un défi. Dans le cadre du cours, on explique la science de la nutrition, on traite de sujets tels que le budget alimentaire, la planification des repas, des recettes saines et bien plus encore! Vous pourrez acquérir des connaissances et des compétences pratiques pour être au sommet de votre rendement et pourrez avoir davantage confiance en vos décisions en matière d'alimentation. Inscrivez-vous à l'ensemble du cours ou à des séances individuelles.

GESTION DES MOMENTS DE COLÈRE • 1,5 JOUR



Ce programme est conçu pour aider les participants à accroître leur rendement en faisant appel à des stratégies d'adaptation efficaces qu'ils utilisent déjà dans des situations susceptibles de les mettre en colère, et en leur donnant l'occasion d'acquérir de nouvelles compétences et de les mettre en pratique. Les discussions portent sur la compréhension de la colère, la détermination des déclencheurs personnels, la gestion des conflits interpersonnels, l'acquisition et la mise en pratique de stratégies adaptées aux besoins de chacun, ainsi que l'apprentissage de la gestion des réactions à long terme.

BOUFFE SANTÉ POUR UN RENDEMENT ASSURÉ • 1 JOUR



Conçu pour les gens ayant un style de vie actif, ce programme présente les renseignements les plus récents dans le domaine de la nutrition et leurs répercussions sur les besoins énergétiques quotidiens. Les sujets de discussion comprennent l'alimentation quotidienne; le moment où les aliments et les liquides sont consommés; la composition corporelle et les problèmes de poids; les problèmes alimentaires et les suppléments; et l'harmonisation des habitudes alimentaires et des activités.

ÉCRASEZ-LA



Il s'agit d'un programme continu dans le cadre duquel les gens peuvent demander une aide individuelle pour changer leur comportement de dépendance.

FORMATION D'AMBASSADEUR ET D'AMBASSADRICE D'ESPACE POSITIF • 2 JOURS



Cette formation interactive permet aux participants d'acquérir les compétences nécessaires pour devenir des ambassadeurs au sein de leurs unités. Les ambassadeurs offrent des ressources et un soutien par les pairs sur les questions liées aux personnes 2ELGBTQI+.

BFC WINNIPEG Défi de bien-être 2026-27

Restez à l'écoute des dernières actualités du service de promotion de la santé pour en savoir plus sur notre défi de février 2027.

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 doivent acheter une adhésion au Plan des PSP.



MAJ À LA RETRAITE RON COONEY
17wgarchery@gmail.com



ADAM BELAIRE et DAVE STOREY
contact-9330@toastmastersclubs.org



MAJ BLAIR TURNER • **blair.turner@forces.gc.ca**

PRINTEMPS/ÉTÉ 2027

INSCRIPTION AU PROGRAMME RÉGULIER
(MILITAIRES, VÉTÉRANS ET FAMILLES)
le MERCREDI 24 MARS

INSCRIPTION ORDINAIRE ET ASSOCIÉE
le MERCREDI 31 MARS

INSCRIPTION EN LIGNE PAR BOOKKING **https://app.univerusrec.com/winnipegpub**

RESTEZ INFORMÉ DES ÉVÉNEMENTS PSP !
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.