

Sunday/  
dimanche

Monday/  
lundi

Tuesday/  
mardi

Wednesday/  
mercredi

Thursday/  
jeudi

Friday/  
vendredi

Saturday/  
samedi

4

Yoga  
7:00-8:00 pm



5

Spin-Kim La Salle  
7:00-7h45 pm



6

CrossFit 101  
6:30-7:15 pm



7

Public Swim/  
Nage publique  
1:00-2:30 pm

Weightlifting  
6:00-7:00 pm

8

Circuit Training/  
entraînement de  
circuit  
6:15-7:00 pm

9

Squash  
6:00-10:00 am  
4:00-6:00 pm

10

Family Skating/  
patinage familial  
11:00-12:00 pm



11

Bowling/Quilles  
11:00-3:00 pm



12

Squash  
6:00-10:00 am  
4:00-8:00 pm

13

Distance Swim/  
Nage en longueur  
8:00-9:00 pm

14

Water Exercise/  
Exercice aquatique  
2:30-3:30 pm

15

CrossFit 101  
6:30-7:15 pm



16

Public Swim/  
Nage publique  
6:00-8:00 pm

17

Public Swim/  
Nage publique  
6:00-8:00 pm

18

Yoga  
7:00-8:00 pm



19

Spin-Kim La Salle  
7:00-7h45 pm



20

CrossFit 101  
6:30-7:15 pm



21

Public Swim/  
Nage publique  
1:00-2:30 pm

Weightlifting  
6:00-7:00 pm

22

Circuit Training/  
entraînement de  
circuit  
6:15-7:00 pm

23

Squash  
6:00-10:00 am  
4:00-6:00 pm

24

Family Skating/  
patinage familial  
11:00-12:00 pm



25

Bowling/Quilles  
11:00-3:00 pm



26

Squash  
6:00-10:00 am  
4:00-8:00 pm

27

Distance Swim/  
Nage en longueur  
8:00-9:00 pm

28

Water Exercise/  
Exercice aquatique  
2:30-3:30 pm

29

CrossFit 101  
6:30-7:15 pm



30

Public Swim/  
Nage publique  
6:00-8:00 pm

1

Public Swim/  
Nage publique  
6:00-8:00 pm



IT'S FREE

NOVEMBER FITNESS CHALLENGE 2018  
DÉFI SANTÉ NOVEMBRE 2018

C'EST GRATUIT

**Public and family Skating /patinage libre et familial:**

Kapuskasing Sports Palace 70 Brunelle Rd N, Kapuskasing, ON P5N 2L8

**Squash:**

Must register in advance/ enregistrement à l'avance 705-335-8461, Cardi-O-Centre 69 Mundy Ave, Kapuskasing, ON P5N 1R6

**Distant Swim, Water Exercise and Public Swim/ Nage en longueur, exercice aquatique et nage publique:**

Donat Brousseau Pool, 1 Anderson Ave, Kapuskasing, ON P5N 1C5

**Spin with Kim La Salle:**

Only 12 bikes available/seulement 12 bicyclettes disponibles, Cardi-O-Centre 69 Mundy Ave, Kapuskasing, ON P5N 1R6

**Circuit Training/ Entraînement circuit with/avec Kim La Salle:**

Cardi-O-Centre 69 Mundy Ave, Kapuskasing, ON P5N 1R6

**CrossFit 101:**

Rock Box CrossFit Kapuskasing, 41 Murdock Ave, Kapuskasing, ON P5N 1C9

**Northside Lanes Bowling/Quilles**

7 Byng Ave. Kapuskasing On P5N 1W2

**Weightlifting/ Haltérophilie:**

Rock Box CrossFit Kapuskasing, 41 Murdock Ave, Kapuskasing, ON P5N 1C9

**Yoga with/ avec Jessica Lallier**

Centre de Loisirs, 7, ave Aurora, Kapuskasing, Ontario P5N 1J6



**Please bring tracking sheet to receive free admission for all activities listed on our calendar!**

**S'il vous plaît apporter une feuille de suivi pour recevoir une entrée gratuite pour toutes les**

**activités énumérées dans notre calendrier!**