



Health & Physical Fitness Day Journée de la santé et de la condition physique

Friday, 26 May, 2017
Vendredi 26 mai, 2017



Challenge Yourself! Mettez-vous au défi!

Activities | Activités

- 0815-0845 Opening Ceremonies and Warm-Up / Cérémonie d'ouverture et séance d'échauffement
- 0900-1100 Borden's Fittest Unit Competition / Compétition de l'unité la plus en forme de la BFC Borden
Teams must register by Friday, May 19 (ext 3330) | Les équipes doivent s'inscrire au plus tard le vendredi 19 mai (poste 3330)
- Session 1/ Séance 1
0900-0945 Outdoor Yoga / Yoga à l'extérieur
Team Building Fitness Challenge 1 / Défi santé de promotion du travail d'équipe 1
- Session 2/ Séance 2
1000-1045 Relaxation & Meditation Session / Séance de relaxation et de méditation
Team Building Fitness Challenge 2 / Défi santé de promotion du travail d'équipe 2
- 1200-1330 Borden's Fittest Soldier Competition (Individual)
Compétition du soldat le plus en forme de la BFC Borden (compétition individuelle)

Health Fair in the Arena | Foire de la santé dans l'aréna

- 1115-1315 Lunch will be provided / Un dîner sera servi
- 1345-1400 Awards & prize presentations / Remise de prix et récompenses

Our sponsors | Nos commanditaires

