



CENTRE DE SANTÉ
MONTREAL HERALD

GRILLE TARIFAIRE

ABONNEMENT ET LOCATION

Services	Coûts facturables aux usagers (incluant les taxes)
Abonnement annuel en salle d'entraînement	390 \$/année (15 \$/paie) Inclus : <ul style="list-style-type: none">• accès aux plateaux d'entraînement• 1 évaluation de la condition physique (valeur 50 \$)• 6 programmes d'entraînement personnalisé (valeur 330 \$)
Abonnement mensuel étudiant (durée d'un stage seulement - minimum de 4 mois)	Stage x 4 mois minimum = 130 \$ (le temps du stage doit être confirmé par l'employeur) Inclus : <ul style="list-style-type: none">• accès aux plateaux d'entraînement• 1 évaluation de la condition physique (valeur 50 \$)• 3 programmes d'entraînement personnalisé (valeur 100 \$)
Accès aux douches et vestiaires	115 \$/année S'adresse aux occupants d'EJP qui désirent utiliser seulement les douches et vestiaires.
Casier permanent	67,50 \$/année pour un grand 52,50 \$/année pour un petit S'adresse aux occupants d'EJP qui désirent utiliser un casier dans le but d'exercer une activité physique.
Cours de groupe	6,50 \$ par cours (compagnies participantes) 11,50 \$ par cours (compagnies non-participantes) Une session normale dure entre 8 et 13 semaines
Cours de « cardio spin », circuit training et course à pied	11,50 \$ par cours (compagnies participantes) 15,50 \$ par cours (compagnies non-participantes) Une session normale dure entre 8 et 13 semaines
Cours en groupe - Formule flexible Prix pour les cles participantes	Bloc de 6 cours : 42 \$ Bloc de 12 cours : 72 \$ Bloc de 24 cours : 108 \$
Cours en groupe - Formule flexible Prix pour les cles non-participantes	Bloc de 6 cours : 58 \$ Bloc de 12 cours : 98 \$ Bloc de 24 cours : 148 \$

Tous les abonnements sont payables par carte de crédit ou débit.

SERVICES SPÉCIALISÉS

Services	Coûts facturables aux usagers (incluant les taxes)
Évaluation de la condition physique	50 \$ pour un membre 60 \$ pour un non membre Évaluation de la composition corporelle (poids, taille, % gras, IMC), de la capacité aérobie (VO ₂ max), de la force, de l'endurance et de la souplesse, incluant un rapport informatisé pour comparaison avec les normes de la population canadienne.
Évaluation spécifique : - VO ₂ seulement - Aptitude musculo-squelettique seulement	25 \$ pour un membre 30 \$ pour un non-membre Évaluation partielle de la condition physique (une aptitude seulement). Cette évaluation inclue un rapport informatisé pour comparaison avec les normes de la population canadienne. Choix : la capacité aérobie (VO ₂ max), ou aptitude musculosquelettique (force, endurance et souplesse)
Évaluation/analyse de la biomécanique de la course à pied	50 \$ pour un membre 60 \$ pour un non membre VO ₂ max et analyse posturale de la course à pied Prescription de chaussures et conseils sur la technique de course
Programme d'entraînement personnalisé	50 \$ pour un membre 60 \$ pour un non membre Programme d'exercices conçu sur mesure en fonction de la condition physique et des objectifs du client. Programme en salle ou pour la maison
Entraînement privé 1	60 \$ par entraînement 330 \$ pour un forfait de 6 600 \$ pour un forfait de 12 Entraînement personnalisé avec un kinésologue de niveau 1. Exclusif aux membres de la salle d'entraînement
Entraînement privé 2	75 \$ par entraînement 420 \$ pour un forfait de 6 780 \$ pour un forfait de 12 Entraînement personnalisé avec un kinésologue de niveau 2. Exclusif aux membres de la salle d'entraînement
Entraînement privé 3 (Guylaine)	85 \$ par entraînement 480 \$ pour un forfait de 6 900 \$ pour un forfait de 12 Entraînement personnalisé avec un kinésologue de niveau 3. Exclusif aux membres de la salle d'entraînement
Massothérapie	25 \$ pour 15 minutes 50 \$ pour 30 minutes 85 \$ pour 60 minutes S'adresse à tous. Possibilités de 15, 30 et 60 minutes sur table.
Kinésithérapie	60 \$ pour 30 minutes 95 \$ pour 60 minutes S'adresse à tous
Coaching Nutritionnel (remboursé par vos assurances)	50 \$ pour 30 minutes 85 \$ pour 60 minutes 120 \$ pour 90 minutes Bilan de la composition corporelle (% de gras et masse maigre). Recommandation nutritionnelle personnalisée
Bio-impédance (prise de % de gras/masse maigre)	30 \$ pour 15 minutes Impédance bioélectrique, prise pied-main (facile et rapide - aucun besoin de se dévêtir). Grande précision, parfaite pour une prescription personnalisée en alimentation ou en entraînement