

HORAIRE

SALLE D'ENTRAÎNEMENT

Régulier

Du lundi au jeudi 6 h à 20 h

Vendredi 6 h à 19 h

Été*

Du lundi au jeudi 6 h à 19 h 30

Vendredi 6 h à 18 h 30

*Du 1^{er} juin au 1^{er} octobre

NOUS JOINDRE

Pour toute information sur la tarification, pour vous abonner ou pour effectuer une visite, communiquez avec le Centre de santé Montreal Herald au **514 673-1277** ou par courriel à l'adresse suivante : **csmh@ivanhoecambridge.com**

edificejacques-parizeau.com/csmh/



CENTRE DE SANTÉ
MONTREALHERALD

UNE OPTION
JUDICIEUSE
POUR VOTRE
SANTÉ





CENTRE DE SANTÉ MONTREAL HERALD

Le Centre de santé Montreal Herald vous propose un espace chaleureux, aéré, doté des plus récents équipements, d'une vingtaine d'appareils cardiovasculaires, d'écrans plasma, d'une salle de traitement et de vestiaires spacieux pour votre confort. Des kinésiologues diplômés supervisent l'entraînement en salle en tout temps, répondent à vos questions en matière de conditionnement physique et vous offrent des services personnalisés : consultation privée, évaluation de la condition physique, programme d'entraînement personnalisé et autres services.

UN ENVIRONNEMENT STIMULANT !

Le Centre de santé Montreal Herald offre des programmes et des activités variés visant à optimiser les habitudes et la qualité de vie des locataires et occupants du complexe Édifice Jacques-Parizeau.



SERVICES

En vous abonnant à la salle d'entraînement, vous bénéficiez des services suivants :

- Évaluation de la condition physique
- 6 programmes d'entraînement
- Prêt de serviettes
- Activités spéciales

Service santé

OFFERT AUSSI AUX NON-MEMBRES

- Kinésithérapie – élimination de la douleur, des tensions musculaires et articulaires, amélioration de la posture et amplitude des mouvements.
- Massothérapie – détente, diminution du stress et des tensions musculaires.

Cours de groupe

4 SESSIONS PAR ANNÉE

Pour ceux et celles qui préfèrent le dynamisme des cours de groupe pour l'amélioration de la capacité cardiovasculaire, le tonus et la flexibilité, le centre vous offre aussi des cours de yoga, de Pilates, d'aérobic, de tonus, de stretching et de spinning. Pour consulter l'horaire : edificejacques-parizeau.com/csmh/

Nutrition

SUR RENDEZ-VOUS

Bilan de la composition corporelle et recommandation nutritionnelle personnalisée.

Bio-impédance

Suivi et analyse du pourcentage de gras et de masse maigre

Autres services

- Entraînement privé et semi-privé

