



CENTRE DE SANTÉ
MONTREAL HERALD

GRILLE TARIFAIRE

ABONNEMENT ET LOCATION

Services	Coûts facturables aux usagers (incluant les taxes)
Abonnement annuel en salle d'entraînement	377,00 \$/année (14,50 \$/paie) Inclus : <ul style="list-style-type: none">• accès aux plateaux d'entraînement• 1 évaluation de la condition physique• 6 programmes d'entraînement personnalisé
Abonnement mensuel étudiant (durée d'un stage seulement - minimum de 4 mois)	stage x 4 mois minimum = 125 \$ (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• 3 programmes d'entraînement personnalisé
Accès aux douches et vestiaires	110,00 \$/année S'adresse aux occupants d'EJP qui désirent utiliser seulement les douches et vestiaires.
Casier permanent	65,00 \$/année pour un grand 50,00 \$/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 réguliers	6,25 \$ par cours par membre 4,50 \$ par cours par membre par cours de 30 minutes Compagnies non-participantes (11,00 \$) Une session normale dure entre 8 et 13 semaines
Cours de « cardio spin », circuit training et course à pied	11,00 \$ par cours 7,75 \$ par cours de 30 minutes Compagnies non-participantes (15,00 \$) Une session normale dure entre 8 et 13 semaines

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

SERVICES SPÉCIALISÉS

Services	Coûts facturables aux usagers (incluant les taxes)
Évaluation de la condition physique	50,00 \$ pour un membre 60,00 \$ 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	50,00 \$ pour un membre 60,00 \$ 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	50,00 \$ pour un membre 60,00 \$ 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	60,00 \$ / entraînement 600,00 \$ pour un forfait de 12 Entraînement personnalisé avec un kinésologue de niveau 1
Entraînement privé 2	70,00 \$ / entraînement 720,00 \$ pour forfait de 12 Entraînement personnalisé avec un kinésologue de niveau 2
Massothérapie	50,00 \$ pour 30 minutes 85,00 \$ pour 60 minutes 120,00 \$ pour 90 minutes • S'adresse à tous • Possibilités de 30, 60 et 90 minutes sur table
Kinésithérapie	60,00 \$ pour 30 minutes 95,00 \$ pour 60 minutes • S'adresse à tous
Nutrition	50,00 \$ pour 30 minutes 85,00 \$ pour 60 minutes 120,00 \$ pour 90 minutes • 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