



CENTRE DE SANTÉ  
MONTREAL HERALD

# GRILLE TARIFAIRE

## ABONNEMENT ET LOCATION

Services	Coûts facturables aux usagers (incluant les taxes)
<b>Abonnement annuel en salle d'entraînement</b>	<b>377,00 \$/année (14,50 \$/paie)</b>  Inclus : <ul style="list-style-type: none"><li>• accès aux plateaux d'entraînement</li><li>• 1 évaluation de la condition physique</li><li>• 6 programmes d'entraînement personnalisé</li></ul>
<b>Abonnement mensuel étudiant</b> (durée d'un stage seulement - minimum de 4 mois)	<b>stage x 4 mois minimum = 125 \$</b> (le temps du stage doit être confirmé par l'employeur)  Inclus : <ul style="list-style-type: none"><li>• accès aux plateaux d'entraînement</li><li>• 1 évaluation de la condition physique</li><li>• 3 programmes d'entraînement personnalisé</li></ul>
<b>Accès aux douches et vestiaires</b>	<b>110,00 \$/année</b>  S'adresse aux occupants d'EJP qui désirent utiliser seulement les douches et vestiaires.
<b>Casier permanent</b>	<b>65,00 \$/année pour un grand</b> <b>50,00 \$/année pour un petit</b>  S'adresse aux occupants d'EJP qui désirent utiliser un casier dans le but d'exercer une activité physique.
<b>Cours de groupe réguliers</b>	<b>6,25 \$ par cours par membre</b> <b>4,50 \$ par cours par membre par cours de 30 minutes</b> <b>Compagnies non-participantes (11,00 \$)</b>  Une session normale dure entre 8 et 13 semaines
<b>Cours de « cardio spin », circuit training et course à pied</b>	<b>11,00 \$ par cours</b> <b>7,75 \$ par cours de 30 minutes</b> <b>Compagnies non-participantes (15,00 \$)</b>  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	<b>50,00 \$ pour un membre</b> <b>60,00 \$ pour un non membre</b>  Évaluation de la composition corporelle (poids, taille, % gras, IMC), de la capacité aérobie (VO <sub>2</sub> max), de la force, de l'endurance et de la souplesse, incluant un rapport informatisé pour comparaison avec les normes de la population canadienne.
<b>Évaluation spécifique :</b> - VO <sub>2</sub> seulement - Aptitude musculo-squelettique seulement	<b>25 \$ pour un membre</b> <b>30 \$ pour un non-membre</b>  Évaluation partielle de la condition physique (une aptitude seulement). Cette évaluation inclue un rapport informatisé pour comparaison avec les normes de la population canadienne.  <b>Choix :</b> la capacité aérobie (VO <sub>2</sub> max), ou aptitude musculosquelettique (force, endurance et souplesse)
Évaluation/analyse de la biomécanique de la course à pied	<b>50,00 \$ pour un membre</b> <b>60,00 \$ pour un non membre</b>  VO <sub>2</sub> max et analyse posturale de la course à pied Prescription de chaussures et conseils sur la technique de course
Programme d'entraînement personnalisé	<b>50,00 \$ pour un membre</b> <b>60,00 \$ pour un non membre</b>  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	<b>60,00 \$ / entraînement</b> <b>600,00 \$ pour un forfait de 12</b>  Entraînement personnalisé avec un kinésologue de niveau 1
Entraînement privé 2	<b>70,00 \$ / entraînement</b> <b>720,00 \$ pour forfait de 12</b>  Entraînement personnalisé avec un kinésologue de niveau 2
Massothérapie	<b>50,00 \$ pour 30 minutes</b> <b>85,00 \$ pour 60 minutes</b> <b>120,00 \$ pour 90 minutes</b>  • S'adresse à tous • Possibilités de 30, 60 et 90 minutes sur table
Kinésithérapie	<b>60,00 \$ pour 30 minutes</b> <b>95,00 \$ pour 60 minutes</b>  • S'adresse à tous
Nutrition	<b>50,00 \$ pour 30 minutes</b> <b>85,00 \$ pour 60 minutes</b> <b>120,00 \$ pour 90 minutes</b>  • Recommandation nutritionnelle personnalisée
<b>Bio-impédance</b> (prise de % de gras/masse maigre)	<b>30 \$ pour 15 minutes</b>  • 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