

## SERVICES HYBRIDES CSMH 2022

<b>FORAÏT ET LOCATION À LA CARTE</b>			<b>SERVICES SPÉCIALISÉS À LA CARTE</b>		
<input type="checkbox"/>	Cours de groupe hybrides	<b>3 formules :</b> <i>Virtual Flexible VIP</i>	<input type="checkbox"/>	Programme d'entraînement personnalisé <i>hybride</i>	70\$
<input type="checkbox"/>	Entraînements privés hybrides (compagnie participante seulement) Forfait de 6 séances Forfait de 12 séances	390\$ 720\$	<input type="checkbox"/>	Entraînement privé hybride (membre externe)	70\$
<input type="checkbox"/>	Abonnement 4 mois à la salle d'entraînement ( <i>voir services hybrides inclus</i> )	145\$	<input type="checkbox"/>	Nutrition <i>hybride</i> 60 minutes	90\$
<input type="checkbox"/>	Abonnement annuel à la salle d'entraînement ( <i>voir services hybrides inclus</i> ) <i>*Prélèvement sur la paie possible pour les compagnies participantes</i>	416\$	<input type="checkbox"/>	Conseils alimentaires <i>hybride</i> 60 minutes	70\$
<input type="checkbox"/>	Abonnement aux douches et vestiaires	120\$	<input type="checkbox"/>	Massothérapie 30 minutes 60 minutes	55\$ 90\$
<input type="checkbox"/>	Abonnement 10 passages à la salle d'entraînement <i>Expiration : 3 mois</i>	80\$	<input type="checkbox"/>	Ostéopathie - Guylaine 30 minutes 60 minutes	70\$ 110\$
<input type="checkbox"/>	Casier permanent Petit Grand	55\$ 75\$	<input type="checkbox"/>	Kinésithérapie - Carol-Anne 30 minutes 60 minutes	55\$ 90\$
<input type="checkbox"/>	Casier permanent avec abonnement douches et vestiaires Petit Grand	100\$ 195\$	<input type="checkbox"/>	Bio-impédance (% de gras, % masse maigre, etc)	30\$ 15 minutes
<b>Total : _____</b>			<b>Total : _____</b>		
<b>Légende</b>					
<i>Hybride: Possibilité de participer aux services en présentiel ou en virtuel, des conditions s'appliquent</i>			<i>Présentiel : Possibilité de participer aux services en présentiel seulement</i>		

### DESCRIPTION DES SERVICES ET ACTIVITÉS HYBRIDES

#### **Cours de groupe hybrides - nouveauté**

- Description : Que vous soyez en confinement, en télétravail, aux études, en vacances ou au bureau, sachez qu'il est maintenant possible de participer en virtuel ou en présentiel à nos cours de groupe avec vos instructeurs préférés du CSMH. Un abonnement vous permet l'accès à tous les cours de façon illimitée. Nous en avons pour tous les goûts, pour tous les niveaux, et ce, du matin au soir.
- Il est possible de s'y abonner mensuellement ou à la session
- La participation en présentiel est réservée aux employés de la CDPQ et de ses filiales. Places limitées en présentiel, participation sur réservation seulement. Places illimitées en virtuel.

#### **Abonnement 4 mois à la salle d'entraînement, inclusions :**

- Accès à la salle d'entraînement durant 4 mois
- Accès à 2 services d'entraînement (1 évaluation de la condition physique et 1 programme d'entraînement (*services utilisables en ligne ou en présentiel*))

#### **Abonnement annuel à la salle d'entraînement, inclusions :**

- Accès à la salle d'entraînement durant un an
- Accès à 1 évaluation de la condition physique et 6 programmes d'entraînements (*services utilisables en ligne ou en présentiel*)

#### **Abonnement 10 passages à la salle d'entraînement - nouveauté**

- Description : En vue d'accommoder nos membres à leur nouvelle réalité pandémique, un nouvel abonnement 10 passages est dorénavant offert au CSMH. Cet abonnement permet 10 accès au centre pour une période de 3 mois, aucun service inclus.

#### **Conseils alimentaires (service utilisable en ligne ou en présentiel) – nouveauté**

- Description : Conseils sur quoi et quand manger en entraînement ou lors de compétition, informations sur la sécurité, l'efficacité et l'utilisation des suppléments sportifs, connaître les priorités en ce qui concerne les objectifs de perte de poids, le gain de masse musculaire, et la capacité aérobie, etc.

#### **Massothérapie** Détente, diminution du stress et des tensions musculaires

**Kinésithérapie** Service en thérapie manuelle vous aidant à la gestion de la douleur, aux tensions musculaires et articulaires, à l'amélioration de la posture et aux amplitudes des mouvements

**Bio-impédance** La bio-impédance, est la mesure de la résistance des tissus biologiques par l'envoi d'un courant [sinusoïdal](#) de faible intensité à travers des électrodes. L'impédancemétrie est utilisée dans différentes situations (milieu hospitalier, perte de poids volontaire, sportifs, ...). Elle permet de déterminer la quantité d'eau, de graisse et de muscle et le métabolisme de base.

