

## SERVICES HYBRIDES CSMH 2023

<u>ABONNEMENT, FORFAIT ET LOCATION À LA CARTE</u>			<u>SERVICES SPÉCIALISÉS À LA CARTE</u>		
<input type="checkbox"/>	Abonnement aux cours de groupe hybrides	<b>2 formules :</b> <i>Flexible</i> <i>VIP</i>	<input type="checkbox"/>	Entraînement privé hybride (membre externe)	80\$
<input type="checkbox"/>	Entraînements privés hybrides (compagnie participante seulement) Forfait de 6 séances Forfait de 12 séances	445\$ 820\$	<input type="checkbox"/>	Conseils alimentaires <i>hybrides</i> 60 minutes	80\$
<input type="checkbox"/>	Abonnement 4 mois à la salle d'entraînement ( <i>voir services hybrides inclus</i> )	152\$	<input type="checkbox"/>	Massothérapie 30 minutes 60 minutes	58\$ 95\$
<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>	429\$	<input type="checkbox"/>	Ostéopathie - Guylaine 30 minutes 60 minutes	70\$ 110\$
<input type="checkbox"/>	Abonnement 10 passages à la salle d'entraînement <i>Expiration : 3 mois</i>	82.50\$	<input type="checkbox"/>	Kinésithérapie - Carol-Anne 30 minutes 60 minutes	60\$ 100\$
<input type="checkbox"/>	Abonnement aux douches et vestiaires annuel	123\$	<input type="checkbox"/>	Bio-impédance (% de gras, % masse maigre, etc)	35\$ 15 minutes
<input type="checkbox"/>	Location d'un casier permanent annuel Petit Grand	57\$ 77\$	<input type="checkbox"/>	Nutrition <i>virtuelle</i> Évaluation initiale Suivi	145\$ 100\$
<input type="checkbox"/>	Location d'un casier permanent avec abonnement douches et vestiaires annuel Petit Grand	150\$ 200\$			
<b>Total :</b> _____			<b>Total :</b> _____		

### LÉGENDE

**Hybride:** Possibilité de participer aux services en présentiel ou en virtuel, des conditions s'appliquent

**Présentiel :** Possibilité de participer aux services en présentiel seulement

**Virtuel :** Possibilité de participer aux services en virtuel seulement

### DESCRIPTION DES SERVICES ET ACTIVITÉS HYBRIDES

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

- Que vous soyez 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**

- 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**

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 / Ostéopathie** 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, etc

**Bio-impédance** La bio-impédance permet de déterminer la quantité d'eau dans le corps, le % de masse grasse, le % de masse musculaire et le métabolisme de base. Elle est la mesure de la résistance des tissus biologiques au passage d'un courant électrique de très faible intensité.