

SERVICES HYBRIDES CSMH 2025

ABONNEMENT, FORFAIT ET LOCATION À LA CARTE			SERVICES SPÉCIALISÉS À LA CARTE		
<input type="checkbox"/>	Abonnement aux cours de groupe hybrides	<i>Entreprises participantes</i>	<input type="checkbox"/>	Entraînement privé à l'unité	83\$
		<i>Entreprises externes</i>			
<input type="checkbox"/>	Entraînements privés hybrides (entreprises participantes seulement) Forfait de 6 séances Forfait de 12 séances	458\$ 845\$			
<input type="checkbox"/>	Abonnement 4 mois à la salle d'entraînement (voir services hybrides inclus)	194\$	<input type="checkbox"/>	Massothérapie 30 minutes 60 minutes	60\$ 100\$
<input type="checkbox"/>	Abonnement annuel à la salle d'entraînement (voir services inclus) *Prélèvement sur la paie possible pour les entreprises participantes	442\$	<input type="checkbox"/>	Ostéopathie, kinésithérapie, massothérapie, orthothérapie Guylaine 30 minutes 60 minutes	80\$ 124\$
<input type="checkbox"/>	Abonnement 10 passages à la salle d'entraînement Expiration : 3 mois	110\$	<input type="checkbox"/>	Thérapie athlétique Kyla 30 minutes 60 minutes	77\$ 120\$
<input type="checkbox"/>	Abonnement aux douches et vestiaires annuel	130\$	<input type="checkbox"/>	Nutrition Gabrielle Évaluation initiale 75 minutes Suivi 45 minutes	150\$ 113\$
<input type="checkbox"/>	Location d'un casier permanent annuel Petit Grand	77\$ 104\$			
<input type="checkbox"/>	Location d'un casier permanent avec abonnement douches et vestiaires annuel Petit Grand	150\$ 200\$			
LÉGENDE					
<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>		<i>Virtuel : Possibilité de participer aux services en virtuel seulement</i>	

Cours de groupe hybrides :

- 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. Une inscription vous donne accès à tous les cours de façon illimitée en virtuel.

Nous offrons une semaine d'essai gratuit quatre fois par an à l'automne, à l'hiver, à l'été et au printemps. Cette semaine coïncide avec l'ouverture des inscriptions.

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 quatre mois.

Abonnement annuel à la salle d'entraînement, inclusions :

- Accès à la salle d'entraînement durant un an.

- Comprend les services suivants avec un kinésologue : une évaluation de la condition physique, un programme d'entraînement personnalisé, et une consultation de suivi pour la présentation du programme (valeur de 240\$).

Abonnement 10 passages à la salle d'entraînement :

- Cet abonnement permet 10 accès au CSMH pour une période de trois mois, aucun service inclus.

Nutrition (virtuelle) : Développez des habitudes saines et durables pour vous aider à prévenir ou gérer des problèmes de santé. Atteignez un poids sain grâce à une approche personnalisée et un soutien professionnel.

Apprenez à écouter votre corps, retrouvez votre poids naturel ainsi que la satisfaction et le plaisir de manger. Améliorez vos performances sportives et votre endurance avec l'aide de nos experts en nutrition sportive.

Massothérapie :

- Détente : diminution du stress et des tensions musculaires.

- Sportive : soulagement des tensions musculaires, des zones de congestion et des inconforts découlant d'un entraînement sportif.

Kinésithérapie / Ostéopathie :

Service en thérapie manuelle pour la gestion de la douleur, des tensions musculaires et articulaires, l'amélioration de la posture et l'amplitude des mouvements, etc.