

### SERVICES HYBRIDES CSMH 2025

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