

SERVICES HYBRIDES CSMH 2026

CSMH		Services de santé	
Abonnement annuel (comprend 2h avec un kinésiologue)	455 \$	Ostéopathie (Guylaine)	80\$ (30 min) 125\$ (60 min)
Abonnement 4 mois à la salle d'entraînement	200\$		
10 passages à la salle d'entraînement	120\$	Massothérapie	60\$ (30 min) 100\$ (60 min)
Accès douches et vestiaires annuel	130\$		
Accès douches et vestiaires annuel avec casier	150\$ (petit) 200\$ (grand)	Thérapie athlétique	77\$ (30 min) 120\$ (60 min)
Casier vestiaires ou SS1	80\$ (petit) 108\$ (grand)		
Espace vélo		Kinésiologie	85\$ (60 min)
Accès à l'Espace vélo	Gratuit	Kinésiologie (paquets)	465\$ (6 séances 1h) 850\$ (12 séances 1h)
Casier vestiaires (+ dépôt de 25\$ pour la puce)	230\$		
Casier aire commune	130\$	Nutrition (Gabrielle)	150\$ (Éval 75 min) 113\$ (Suivi 45 min)
Dépôt pour la puce	25\$		
Supprt à vélo réservé	120\$		

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.