

### SERVICES HYBRIDES CSMH 2024

<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	<i>Entreprises participantes</i>	<input type="checkbox"/>	Entraînement privé à l'unité	80\$
		<i>Entreprises externes</i>			
<input type="checkbox"/>	Entraînements privés hybrides (entreprises participantes seulement) Forfait de 6 séances Forfait de 12 séances	445\$ 820\$	<input type="checkbox"/>	Massothérapie Kyla 30 minutes 60 minutes	58\$ 100\$
<input type="checkbox"/>	Abonnement 4 mois à la salle d'entraînement	185\$	<input type="checkbox"/>	Ostéopathie Guylaine 30 minutes 60 minutes	77\$ 120\$
<input type="checkbox"/>	Abonnement annuel à la salle d'entraînement (voir services hybrides inclus) *Prélèvement sur la paie possible pour les entreprises participantes	429\$	<input type="checkbox"/>	Kinésithérapie Carol-Anne 30 minutes 60 minutes	60\$ 100\$
<input type="checkbox"/>	Abonnement 10 passages à la salle d'entraînement Expiration: 3 mois	107\$	<input type="checkbox"/>	Bio-impédance (% de gras, % masse maigre, etc)	35\$ 15 minutes
<input type="checkbox"/>	Abonnement aux douches et vestiaires annuel	130\$	<input type="checkbox"/>	Nutrition Gabrielle Évaluation initiale 75 minutes Suivi 45 minutes	145\$ 110\$
<input type="checkbox"/>	Location d'un casier permanent annuel Petit Grand	77\$ 104\$	Total : _____		
<input type="checkbox"/>	Location d'un casier permanent avec abonnement douches et vestiaires annuel Petit Grand	150\$ 200\$			
Total :					

#### 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*

### **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 en avons pour tous les goûts, pour tous les niveaux, et ce, du matin au soir.
- Il y a quatre sessions par an : 12 semaines de cours à l'automne, l'hiver et au printemps ainsi que 10 semaines en été. Les inscriptions sont ouvertes pendant les deux semaines précédant la nouvelle session. Nous acceptons les inscriptions après le début de la nouvelle session à des prix proportionnels. Nous offrons une semaine d'essai gratuit trois fois par an à l'automne, à l'hiver et au printemps. Cette semaine coïncide avec l'ouverture des inscriptions.
- La participation en présentiel est réservée aux employés de la CDPQ. 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.

### **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.