

SERVICES ET ACTIVITÉS HYBRIDES 2021

||—||
CENTRE DE SANTÉ
MONTREAL HERALD

ABONNEMENT AU GYM VIRTUEL	FORFAIT D'ÉTÉ HYBRIDE	FORFAIT HYBRIDE	FORFAIT À LA CARTE		SERVICES À LA CARTE			
<p>Accès à 3 services d'entraînement personnalisés virtuels (une évaluation de la condition physique et 2 programmes d'entraînement)</p> <p>Abonnement 4 mois aux services virtuels :</p> <p>Accès à la supervision d'entraînement virtuelle et accès aux défis mensuels virtuels (tirage de prix)</p> <p>+ Accès aux cours de groupe virtuels</p>	<p>Accès à 8 entraînements privés et 1 programme d'entraînement</p> <p>Abonnement 2 mois aux services virtuels : Accès à la supervision d'entraînement virtuelle et accès aux défis mensuels virtuels (tirage de prix)</p> <p>+ Accès aux cours de groupe virtuels</p> <p>Récompenses de l'assiduité afin d'encourager la motivation!</p> <p><i>* Inscription jusqu'au 21 juin 2021*</i></p>	<p>Abonnement 10 passages à la salle d'entraînement</p> <p>Abonnement 2 mois aux services virtuels: Accès à la supervision d'entraînement virtuelle et accès aux défis mensuels virtuels (tirage de prix)</p> <p>+ Accès aux cours de groupe virtuels</p> <p><i>Expiration : 2 mois</i></p>	<input type="checkbox"/>	Abonnement mensuel à la supervision d'entraînements virtuelle	20\$	<input type="checkbox"/>	Évaluation de la condition physique virtuelle de 30 minutes	30\$
			<input type="checkbox"/>	Inscription mensuelle aux cours virtuels (<i>possibilité de participer épisodiquement en présentiel, des conditions s'appliquent</i>)	Membre : gratuit Non-membre:20\$	<input type="checkbox"/>	Programme d'entraînement personnalisé hybride	60\$
			<input type="checkbox"/>	Entraînements privés hybrides (Kinésiologue de niveau 1) : Forfait de 6 séances Forfait de 12 séances	330\$ 600\$	<input type="checkbox"/>	Entraînement privé hybride (Kinésiologue de niveau 1)	60\$
			<input type="checkbox"/>	Abonnement 4 mois à la salle d'entraînement (<i>voir services hybrides inclus</i>)	135\$	<input type="checkbox"/>	Nutrition hybride 30 minutes 60 minutes	50\$ 85\$
			<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>	403\$	<input type="checkbox"/>	Conseils alimentaires hybride 30 minutes 60 minutes	40\$ 60\$
			<input type="checkbox"/>	Abonnement 10 passages à la salle d'entraînement <i>Expiration : 2 mois</i>	65\$			
			Total : _____					
<p>Total</p> <p><input type="checkbox"/> Employé : 170\$</p> <p><input type="checkbox"/> Externe : 200\$</p>	<p>Total</p> <p><input type="checkbox"/> Solo : 310\$</p> <p><input type="checkbox"/> Duo : 232,50\$/participant</p>	Total : 95\$						

* Taxes incluses

* Voir la section description des services et activités pour plus de détails

* Hybrides : Possibilité d'utiliser les services énumérés en présentiel ou en virtuel, des conditions s'appliquent

Légende

Virtual	Hybride	Présentiel
Possibilité de participer aux services inscrits virtuellement seulement	Possibilité de participer aux services inscrits en présentiel ou en virtuel, des conditions s'appliquent	Possibilité de participer aux services inscrits en présentiel seulement

DESCRIPTION DES SERVICES ET ACTIVITÉS HYBRIDES

Abonnement 4 mois au gym virtuel - nouveauté

- Accès de 4 mois aux services virtuels (supervision virtuelle, défis mensuels en ligne(tirage de prix), cours de groupe virtuels illimités)
- Accès à 3 services d'entraînement (une évaluation de la condition physique et 2 programmes d'entraînements)
- Notez que les abonnements sont effectifs du 1er jour du mois!

Forfait d'été * offre limitée* - nouveauté

- Programme de 8 semaines comprenant :
 - ✓ Accès de 2 mois aux services virtuels (supervision virtuelle, défis mensuels en ligne(tirage de prix), cours de groupe virtuels illimités)
 - ✓ Accès à 8 heures d'entraînements privés (horaire flexible)
 - ✓ Accès à un programme d'entraînement
- Offres spéciales, nous récompensons l'assiduité afin d'encourager votre motivation!
 - ✓ Bénéficiez d'un rabais en vous entraînant avec un ami, un collègue ou un membre de votre famille pour 232,50\$/participant
 - ✓ Courez la chance de gagner des prix supplémentaires en participant aux défis en ligne
- Expiration du programme : septembre 2021

Forfait hybride 2 mois – nouveauté

- Accès à l'abonnement 10 passages à la salle d'entraînement
- Abonnement 2 mois aux services virtuels (supervision virtuelle, défis mensuels en ligne(tirage de prix), cours de groupe virtuels illimités)
- Notez que les abonnements sont effectifs du 1er jour du mois!

Abonnement à la supervision d'entraînement virtuelle - nouveauté

- Description : Dans le but d'appliquer le service de supervision en salle à distance, ces séances virtuelles permettront à ceux qui y sont abonnés de recevoir le même encadrement de la part de nos kinésologues que dans la salle d'entraînement. Pendant les périodes de supervision prédéterminées (par exemple, sur l'heure du dîner), le participant a la possibilité de se connecter dans une salle de réunion publique OU privée ce qui lui permet de briser l'isolement et recevoir une rétroaction sur la qualité de son mouvement.
- Ce service inclus **les défis en ligne – nouveauté**
- Définition : Des défis sportifs mensuels seront proposés aux membres du CSMH et auront pour but de briser l'isolement chez nos participants et de favoriser leur motivation à l'entraînement. Les défis seront effectués en présentiel et simultanément en ligne (via une plateforme de visioconférence). Les résultats et les liens seront partagés par courriel et sur nos différentes plateformes (dans notre bulletin informatif, sur un tableau à l'entrée du CSMH ainsi que dans nos "story" Facebook) afin de permettre aux participants de battre les records et de se surpasser.
- Des prix seront tirés annuellement : Basé sur un système de pointage, 4 prix seront remis par année (un prix par trimestre) en fonction de différents critères : Prix du plus performant : Celui qui se sera démarqué par sa performance; Prix de la plus performante : Celle qui se sera démarquée par sa performance; Prix de la personne la plus impliquée : Personne ayant le plus participé aux défis ; Tirage au sort.
- Ce service est inclus dans plusieurs abonnements. Autrement, il est possible de s'y abonner mensuellement.

Cours de groupe en ligne - nouveauté

- Description : Que vous soyez en confinement, en télétravail, aux études ou en vacances, sachez qu'il est maintenant possible de participer virtuellement à nos cours de groupe en DIRECT avec vos instructeurs préférés du CSMH. Ces derniers seront également en mesure de vous voir, de vous encourager et de vous corriger selon les besoins. 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.

- Ce service est inclus dans plusieurs abonnements. Autrement, il est possible de s'y abonner mensuellement.

*À venir : Lorsque la situation sanitaire le permettra, il vous sera possible de réserver une place pour participer aux cours en présentiel, et ce, sans vous retrouver dans l'angle de la caméra. Places limitées permettant le respect de la distanciation sociale.

Abonnement 4 mois à la salle d'entraînement, inclusions :

- Accès à la salle d'entraînement durant 4 mois
- Accès à 2 programmes d'entraînements (*services utilisables en ligne ou en présentiel*)
- Accès à la supervision d'entraînement virtuelle et aux défis mensuels en ligne (tirage de prix) lors des entraînements à la maison

Abonnement 4 mois (stagiaire) à la salle d'entraînement, inclusions :

- Accès à la salle d'entraînement durant 4 mois
- Accès à 1 évaluation de la condition physique et 2 programmes d'entraînements (*services utilisables en ligne ou en présentiel*)
- Accès à la supervision d'entraînement virtuelle et aux défis mensuels en ligne (tirage de prix) lors des entraînements à la maison

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*)
- Accès à la supervision d'entraînement virtuelle et aux défis mensuels en ligne (tirage de prix) lors des entraînements à la maison

Abonnement 10 passages à la salle d'entraînement - nouveauté

- Description : En vue d'accommoder nos membres à leur nouvelle réalité pandémique, un nouvel abonnement 10 passages est dorénavant offert au CSMH. Cet abonnement permet 10 accès au centre pour une période de 2 mois, aucun service inclus, au prix de 65\$ taxes incluses.

Évaluation de la condition physique virtuelle – nouveauté

- Matériel nécessaire : tapis de sol, chaussure de sport, un mur et deux marches d'escalier.
- Évaluation de différents paramètres de la condition physique (estimation de la santé cardiovasculaire, de l'équilibre, de l'endurance musculaire, de la flexibilité)

Conseils alimentaires (service utilisable en ligne ou en présentiel) – nouveauté

- Mieux comprendre les macronutriments et les suppléments.
- Connaître les priorités en ce qui concerne les objectifs de perte de poids, gain de masse musculaire.
- Entrevue motivationnelle et outils pour conserver/améliorer ses bonnes habitudes de vie en alimentation.
- Conseils sur quoi et quand manger en entraînement ou lors de compétition.