

**CENTRE PERFORM – AIRE DE CONDITIONNEMENT PHYSIQUE  
– OUVERTE AU PUBLIC**

Dans l'aire de conditionnement physique du Centre PERFORM, les utilisatrices et utilisateurs bénéficient d'équipements des plus sophistiqués ainsi que des plus récentes méthodes d'enseignement et percées de la recherche. Les programmes offerts peuvent être adaptés aux besoins des personnes à mobilité réduite. Les membres sont en outre invités à prendre part aux programmes de recherche et de formation de PERFORM.

Pour vous inscrire, présentez-vous au comptoir d'accueil du Centre PERFORM, ouvert du lundi au vendredi de 6 h 30 à 22 h ainsi que les samedis et dimanches de 8 h à 18 h. Les tarifs sont indiqués ci-dessous.

	<b>Jour</b>	<b>10 jours</b>	<b>1 mois</b>	<b>4 mois</b>	<b>1 an</b>
Étudiants de Concordia	5 \$	18,75 \$	18,75 \$	75 \$	195,69 \$
Employés, professeurs et diplômés de Concordia, personnes âgées (65 ans et plus)	8 \$	33 \$	33 \$	132 \$	344,41 \$
Grand public	8 \$	41,25 \$	41,25 \$	165 \$	430,51 \$

Les tarifs sont assujettis aux taxes applicables. Les paiements peuvent être effectués par carte de débit (Interac) ou de crédit (Visa, MasterCard ou American Express). L'aire de conditionnement physique du Centre PERFORM sera fermée durant les jours fériés de l'Université en 2017 : du samedi 24 décembre au vendredi 6 janvier (elle rouvrira aux heures normales le samedi 7 janvier); le vendredi 24 février; du vendredi 14 avril au dimanche 16 avril (elle rouvrira aux heures normales le lundi 17 avril).

**PROGRAMME OR – 35 \$ + taxes**

Abonnement réservé aux personnes ayant souscrit un abonnement d'un an. Le programme donne droit à un casier, à une carte pour service de serviette et à un rendez-vous de 60 minutes avec un entraîneur étudiant.

**PROGRAMME DE RÉCOMPENSE**

Abonnement réservé aux personnes ayant souscrit un abonnement d'un an. Quand une personne à qui vous avez recommandé le Centre PERFORM souscrit à un abonnement d'un an, vous obtenez tous deux un mois supplémentaire d'utilisation.

**SÉANCE D'ORIENTATION SUR L'UTILISATION DE L'ÉQUIPEMENT – GRATUIT**

C'est la première fois que vous utilisez l'aire de conditionnement physique? Vous avez besoin d'aide pour tirer le plein potentiel de notre équipement de pointe? Cette séance d'orientation gratuite est conçue pour vous! Prenez rendez-vous au comptoir d'accueil.

**ANALYSE DU POURCENTAGE DE MASSE ADIPEUSE – 21 \$ - 33 \$ + taxes**

Fournie avec un rapport complet qui inclut le taux de masse hydrique totale, de liquide extracellulaire et intracellulaire, de masse maigre et de masse grasseuse, ainsi que l'indice de masse corporelle.

**PROGRAMME VIVRE EN SANTÉ POUR LES ÂÎNÉS – À VENIR EN MAI 2017**

Les personnes intéressées sont invitées à laisser leurs coordonnées au comptoir d'accueil, des services de thérapie du sport et des conseils en matière de nutrition. Informez-vous auprès du personnel du comptoir d'accueil.

**AUTRES SERVICES**

Nous offrons également des services de thérapie du sport, des conseils en matière de nutrition et des évaluations de la forme physique. Informez-vous auprès du personnel du comptoir d'accueil.



LA PRÉVENTION AU CŒUR D'UNE MEILLEURE SANTÉ

**PROGRAMMES DE SANTÉ COMMUNAUTAIRE**

Hiver 2017

Mise à jour : le 13 décembre 2017.  
Les tarifs sont valides pour le trimestre d'hiver 2017.



## ENTRAÎNEMENTS EN GROUPE (de 6 à 20 participants)

À partir du 30 janvier 2017. Les inscriptions débutent le 13 décembre 2016.

### ENVIE D'UN COURS DE GROUPE?

Voyez les cours de 10 semaines offerts cet hiver.

**Zumba** – Combinez votre passion pour la danse avec la mise en forme (5 \$/cours)

**Muay Thai** – Introduction à la boxe thaïlandaise (4 \$/cours)

**Cardio karaté** – Entraînement cardio et introduction au karaté (4 \$/cours)

**Judo** – Conditionnement physique et amélioration de l'équilibre grâce aux mouvements du judo (4 \$/cours)

**Spinning** – Cardiovélo pour participants de niveau débutant et intermédiaire (9 \$/cours)

**Danse mobilité** – Amélioration de la mobilité, de l'équilibre et de la proprioception par la danse (5,75 \$/cours)

**Yoga en douceur** – Amélioration de la souplesse, de l'équilibre, de la force et de la musculature du tronc par le mouvement guidé (6 \$/cours)

**Yoga thérapeutique** – Apprenez à mieux composer avec le stress par un recours combiné à la psychologie et aux philosophies yogiques (10 \$/cours)

**Pilates** – Renforcement de la musculature du tronc et amélioration de la souplesse et de l'équilibre grâce aux mouvements contrôlés (10 \$/cours)

#### NOUVEAU! Tarifs pour participation à l'improviste :

- 7,50 \$ pour les cours dont le tarif à l'unité est de 6 \$ ou moins OU
- 75 \$ pour 10 jours d'accès aux cours dont le tarif à l'unité est de 6 \$ ou moins
- 12 \$ pour les cours dont le tarif à l'unité est de 7 \$ à 10 \$

Renseignez-vous sur l'horaire des cours de groupe au comptoir d'accueil.

Si un cours est annulé, les participants en seront informés par le personnel le 27 janvier 2017.



#### Entraînements en groupe (de 2 à 6 participants)

Les tarifs pour un forfait de 10 x 60 minutes varient de 55 à 359 \$.

Il n'est pas nécessaire d'être membre inscrit. Renseignez-vous auprès du personnel du comptoir d'accueil.

## PROGRAMMES DE CONDITIONNEMENT PHYSIQUE PERSONNALISÉS

Le Centre PERFORM propose les conseils et le soutien personnalisés de professionnels du conditionnement physique qualifiés. Selon vos besoins, vous pouvez choisir un entraîneur de niveau 1, 2 ou 3. Les entraîneurs sont disponibles les fins de semaine.



## Programmes Tarifs

### Programme d'introduction et d'évaluation de base – 2 séances 60 \$ – 101 \$

Cette option s'adresse aux personnes souhaitant entamer leur conditionnement physique avec un programme de base. Le programme comprend deux séances sur rendez-vous : la première de 45 minutes et la deuxième, de 30 minutes, l'une pour l'évaluation et l'autre pour l'établissement du plan d'entraînement, respectivement.

### Forfait de conditionnement physique complet – 2 séances de 90 minutes 138 \$ – 230 \$

Un programme d'exercice efficace et sans danger est élaboré en fonction des résultats d'une évaluation exhaustive de la condition physique.

### Système d'analyse des mouvements fonctionnels – 2 séances de 30 minutes 52 \$ – 86 \$

Conçu par Functional Movement Systems inc.<sup>MD</sup>, ce système permet d'évaluer les mouvements et de fournir des exercices correctifs qui améliorent la performance et préviennent les blessures.

### Évaluation initiale et suivi de la condition physique – 2 heures 78 \$ – 129 \$

Cette évaluation de la condition physique est idéale pour les participants qui veulent en savoir davantage sur leur niveau actuel. L'évaluation porte sur la santé cardiovasculaire, la force musculaire et la souplesse. Ce forfait comprend également une consultation sur l'établissement d'objectifs.

### Révision d'un programme d'exercice – 1 heure 52 \$ – 86 \$

Ce service est offert aux participants qui désirent revoir leur programme d'exercice. Au cours d'une rencontre, un entraîneur s'assure que les changements apportés sont efficaces et sans danger, et auront les résultats escomptés. **Option : Combiner le suivi de la condition physique et révision d'un programme d'exercice pour 104 \$ – 173 \$.**

### Séances d'entraînement sur rendez-vous

Un entraînement individualisé est offert aux participants qui suivent déjà un programme de PERFORM et nécessitent un soutien, par Skype ou en personne, pour leurs entraînements. Ils ou elles peuvent notamment discuter des objectifs en matière de vie saine ainsi que des prochaines étapes. Les options ci-après sont offertes aux tarifs indiqués :

– Séances individuelles de 30 minutes : 17 \$ – 29 \$ ; ou de 60 minutes : 35 \$ – 58 \$

– Forfait de cinq séances de 30 minutes : 66 \$ – 144 \$ ; ou de 60 minutes : 139 \$ – 288 \$

