



LA PRÉVENTION AU COEUR D'UNE MEILLEURE SANTÉ

PROGRAMMES DE SANTÉ COMMUNAUTAIRE

PRINTEMPS / ÉTÉ 2023

Mise à jour : le 19 février 2023

Les tarifs sont valides pour le trimestre de printemps / été.



AIRE DE CONDITIONNEMENT PHYSIQUE DU CENTRE PERFORM – 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.

	Jour	10 jours	1 mois	2 mois	3 mois	4 mois	1 an
Étudiants de Concordia	5 \$	50 \$	31 \$	47 \$	66 \$	70 \$	196 \$
Employés, professeurs et diplômés de Concordia, personnes âgées (60 ans et plus)	8 \$	80 \$	50 \$	68 \$	90 \$	95 \$	250 \$
Grand public	10 \$	100 \$	69 \$	120 \$	155 \$	160 \$	430 \$

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). Les salles d'entraînement du Centre PERFORM respectent le même calendrier que Concordia et seront fermées durant les jours fériés de l'Université en 2023, y compris le 22 mai, le 24 juin et le 1^{er} juillet.



CLINIQUE DE KINÉSIOLOGIE

La clinique offre des évaluations de la condition physique effectuées par des stagiaires en kinésiologie, sous la supervision directe de professionnels agréés du conditionnement physique.

PROGRAMME DE RÉCOMPENSE

Abonnement réservé aux personnes ayant souscrit un abonnement d'un an. Quand une personne ayant souscrit un abonnement d'un an recommande quelqu'un qui souscrit également un abonnement d'un an au Centre PERFORM, les deux membres obtiennent un mois supplémentaire d'utilisation.

PROGRAMME OR – 50 \$ + taxes en sus

Offre réservée aux personnes ayant souscrit un abonnement d'un an. L'inscription donne droit à une carte pour service de serviette, à un rendez-vous de 60 minutes avec un entraîneur étudiant, à un casier ainsi qu'à la possibilité de suspendre l'abonnement durant huit semaines. Le nombre de casiers est limité, et le programme est offert jusqu'à ce que le maximum de participants soit atteint.

PROGRAMME D'ABONNEMENT PLATINE – 75 \$, taxes en sus

Offre réservée aux personnes ayant souscrit un abonnement d'un an. L'inscription donne droit à une carte pour service de serviette, à un rendez-vous de 60 à 90 minutes avec un entraîneur étudiant, à un casier ainsi qu'à la possibilité de suspendre l'abonnement durant quatre mois. Le nombre de casiers est limité, et le programme est offert jusqu'à ce que le maximum de participants soit atteint.

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? Cette séance d'orientation gratuite est conçue pour vous! Prenez rendez-vous au comptoir d'accueil.

CARTE POUR SERVICE DE SERVIETTE

L'utilisation d'une serviette est obligatoire. Vous pouvez apporter la vôtre ou en acheter une au prix de 1 \$. Vous pouvez également vous procurer une carte pour service de serviette au comptoir d'accueil (20 locations pour 10 \$).

VÉLOSYPATHIQUE – ACCÈS QUOTIDIEN AUX CASIERS ET AUX DOUCHES

Les membres du corps professoral, du personnel et de l'effectif étudiant qui n'ont pas d'abonnement, mais qui utilisent leur vélo pour leurs déplacements à l'Université peuvent se prévaloir d'un accès aux casiers et aux douches durant la journée seulement. **Membres du corps professoral et du personnel : 15 \$/trimestre; personnes étudiantes : 10 \$/trimestre**

AUTRES SERVICES

Nous offrons également des cadenas ainsi que 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.

HORAIRE DES ENTRAÎNEMENTS DES ATHLÈTES ET COURS DE GROUPE EN SALLE DE CONDITIONNEMENT PHYSIQUE (du 15 mai au 15 juillet 2023)

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
BASKETBALL FÉMININ 8 h 30 – 10 h	FOOTBALL 6 h 30 – 8 h 30		FOOTBALL 6 h 30 – 8 h 30	FOOTBALL 8 h 30 – 11 h
BASKETBALL MASCULIN 10 h – 11 h 30	BASKETBALL MASCULIN ET FÉMININ 8 h 30 – 10 h		BASKETBALL MASCULIN ET FÉMININ 8 h 30 – 10 h	
SOCCER MASCULIN ET FÉMININ 11 h – 12 h	FOOTBALL 10 h – 12 h	BASKETBALL MASCULIN 10 h – 11 h 30	FOOTBALL 10 h – 12 h	
	HALTÉROPHILIE 40+ 12 h 10 – 13 h	SOCCER MASCULIN ET FÉMININ 11 h – 12 h	HALTÉROPHILIE 40+ 12 h 10 – 13 h	
Pause d'entraînement de football: 26 – 30 juin				
	BASKETBALL FÉMININ 14 h 45 – 16 h 15			
INITIATION À L'ENTRAÎNEMENT PHYSIQUE 16 h 45 – 17 h 45		INITIATION À L'ENTRAÎNEMENT PHYSIQUE 16 h 45 – 17 h 45		
BASKETBALL MASCULIN 17 h – 18 h 30 PM	BASKETBALL MASCULIN/ SOCCER 17 h – 18 h 30 PM	BASKETBALL MASCULIN 17 h – 18 h 30 PM	BASKETBALL MASCULIN 17 h – 18 h 30 PM	BASKETBALL MASCULIN 17 h – 18 h 30 PM
CARDIO MILITAIRE 19 h 30 – 20 h 30	FOOTBALL 18 h 30 – 20 h 30	CARDIO MILITAIRE 19 h 30 – 20 h 30	FOOTBALL 18 h 30 – 20 h 30	

PROGRAMMES DE CONDITIONNEMENT PHYSIQUE PERSONNALISÉS OFFERTS DANS LA SALLE DE CONDITIONNEMENT PHYSIQUE ET À LA CLINIQUE DE KINÉSIOLOGIE

Le Centre PERFORM propose les conseils et le soutien personnalisés de professionnels du conditionnement physique qualifiés. Selon vos besoins, vous pouvez choisir un étudiant dans la clinique de kinésiologie (Clin.), ou un entraîneur de niveau (Niv.) 1, 2 ou 3.

Description des programmes (Tarifs dès le 3 mai)	Clin. Étudiants	Clin. Public	Niv. 1	Niv. 2	Niv. 3
Forfait d'introduction et d'évaluation de base – évaluation et prestation du programme - 2 x 45 à 75 min Ce service s'adresse aux personnes qui souhaitent amorcer leur conditionnement physique par <u>un</u> programme de base. Options :	70\$	80\$	90\$	104\$	140\$
Programme additionnel :	-	15\$	43\$	52\$	70\$
Indicateur additionnel de la condition physique :	-	5\$	10\$	12\$	15\$
Forfait de conditionnement physique complet - 2 x 90 à 120 min Un programme d'exercice efficace et sans danger est élaboré en fonction des résultats d'une évaluation exhaustive de la condition physique	100\$	149\$	173\$	207\$	280\$
Système d'analyse des mouvements fonctionnels – 2 x 30 min. Conçu par Functional Movement Systems inc.MD, ce système permet d'évaluer les mouvements et de fournir des exercices correctifs qui améliorent la performance et préviennent les blessures.	40\$	60\$	65\$	78\$	105\$
Évaluation initiale et suivi de la condition physique – 2 h 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.	60\$	89\$	97\$	117\$	158\$
Révision de programme – un ou deux rendez-vous d'une durée totale d'au plus 2 heures 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.	60\$	89\$	97\$	117\$	158\$
Suivi de la condition physique et révision d'un programme d'exercice 2 séances : évaluation (90 min.) et prestation du programme (60 min)	80\$	120\$	130\$	156\$	210\$
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 ZOOM ou en personne, pour leurs entraînements. Ils ou elles peuvent notamment discuter des objectifs en matière de vie saine ainsi que des prochaines étapes. * Offre réservée aux membres. Les personnes non membres doivent faire l'achat d'un laissez-passer d'une journée. ** Obtenez une séance gratuite à l'achat de dix séances.					
	30 min	-	22\$	26\$	35\$
	60 min	10\$*	15\$*	43\$**	52\$**
	5 x 60 min	50\$*	75\$*	216\$	259\$
					350\$

Politique d'annulation : À compter de janvier 2023, toute annulation de rendez-vous devra être effectuée au moins 24 heures à l'avance. Pour toute annulation à moins de 24 heures d'avis, des frais vous seront facturés (15 \$ pour les personnes étudiantes ou 25 \$ pour les personnes non étudiantes).

**ENTRAÎNEMENTS EN GROUPE (DE 9 À 24 PERSONNES PARTICIPANTES)
LA PÉRIODE D'INSCRIPTION DÉBUTE LE 14 AVRIL**

Tarifs pour le grand public, les membres du personnel, du corps professoral et de l'effectif étudiant de Concordia et les personnes abonnées; durée de la session : de 8 à 10 semaines, selon le cours (taxes en sus)	Grand public	Personnes abonnées; membres du personnel; personnes âgées	Personnes étudiantes
Cardio militaire – Parcourez un circuit de forte intensité en salle d'entraînement; lun./merc. 19 h 30 – 20 h 30; 15 mai – 5 juillet (12 personnes maximum); aucune séance le 22 mai. Responsable : Pierre Tobjian	75 \$	65 \$	62 \$
Cardio militaire pour aînés (lundi) – Tonifiez vos muscles, renforcez vos capacités physiques et améliorez votre équilibre en exécutant des mouvements fonctionnels; lun. 9 h – 10 h; 15 mai – 3 juillet (15 personnes maximum); aucune séance le 22 mai. Responsable : Daniela Presta	54 \$	47 \$	45 \$
Cardio militaire pour aînés (mercredi) – Tonifiez vos muscles, renforcez vos capacités physiques et améliorez votre équilibre en exécutant des mouvements fonctionnels; mer. 10 h – 11 h; 17 mai – 5 juillet (15 personnes maximum). Responsable : Daniela Presta.	61 \$	54 \$	51 \$
Haltérophilie 40 + – Apprenez la bonne technique pour effectuer les exercices d'haltérophilie de base; mar./jeu. 12 h 10 – 13 h; 16 mai – 6 juillet (24 personnes maximum). Responsable : Liz Breton, coordonnatrice du conditionnement physique et de l'entraînement musculaire, Service des loisirs et des sports	86 \$	70 \$	66 \$
Pilates – Renforcez vos muscles du tronc et tonifiez l'ensemble de votre corps; mar. 12 h – 13 h; 16 mai – 4 juillet (15 personnes maximum). Responsable : Jaime Haraldson	64 \$	56 \$	53 \$
Yoga – Réalisez des exercices qui vous feront gagner en force et en souplesse; mar. 13 h – 14 h; 16 mai – 4 juillet (15 personnes maximum). Responsable : Jaime Haraldson	64 \$	56 \$	53 \$
Tai-chi débutant – Initiez-vous aux mouvements et aux postures de tai-chi pour améliorer votre mieux-être physique et mental; lun. 10 h – 11 h; 15 mai – 3 juillet (15 personnes maximum); aucune séance le 22 mai. Responsable : Heather MacDow	75 \$	65 \$	62 \$
Tai-chi avancé – Explorez diverses formes de tai-chi axées sur la fluidité du mouvement; lun./jeu. 11 h – 12 h; 15 mai – 6 juillet (15 personnes maximum); aucune séance le 22 mai. Responsable : Heather MacDow	80 \$ pour une séance /semaine	70 \$ pour une séance/semaine	66 \$ pour une séance/semaine
Étirements (10 semaines) – Étirez-vous de la tête aux pieds et soulagez en douceur vos tensions musculaires; mar. 10 h30 – 11 h 30; 23 mai – 25 juillet (15 personnes maximum). Responsable : Alexander McDermott, kinésologue.	63 \$	55 \$	40 \$
Autodéfense (10 semaines) – Renforcez votre confiance en vous grâce à des techniques d'autodéfense élémentaires et intermédiaires; lun./mer. 18 h 30 – 19 h 30; 24 mai – 26 juillet (14 personnes maximum). Responsable : Alexander McDermott, kinésologue.	91 \$	80 \$	76 \$

GARDEZ LA FORME POUR MENER UNE VIE ACTIVE! INSCRIVEZ-VOUS À LA SESSION DU PRINTEMPS / ÉTÉ QUI SE DÉROULERA DU 15 MAI AU 31 JUILLET

Tarifs pour le grand public, les membres du personnel, du corps professoral et de l'effectif étudiant de Concordia et les personnes abonnées; durée de la session : de 8 à 10 semaines, selon le cours (taxes en sus)	Grand public	Personnes abonnées; membres du personnel; personnes âgées	Personnes étudiantes
Initiation à l'entraînement physique (10 semaines) – Chaque semaine, apprenez une technique permettant de renforcer un groupe musculaire particulier et découvrez un nouvel exercice; lun./merc. 16 h 45 – 17 h 45; 24 mai – 26 juillet (20 personnes maximum) Responsable : Alexander McDermott, kinésologue	91 \$	80 \$	76 \$
Cardiovélo (10 semaines) – Pratiquez une activité physique intensive pour garder la forme en vue des activités estivales; lun./mer. 12 h 10 – 13 h; 24 mai – 26 juillet (9 personnes maximum). Responsable : Alexander McDermott, kinésologue	96 \$	84 \$	80 \$
Course à pied (10 semaines) – Entraînez-vous à courir une distance de 5 à 10 km; aucune expérience requise; familiarisez-vous avec divers principes et exercices de course à pied ainsi que des techniques d'étirement; apprenez à surveiller l'intensité de votre entraînement; mar./jeu. 15 h30 – 16 h 30; 23 mai – 27 juillet (20 personnes maximum). Responsable : Alexander McDermott, kinésologue	96 \$	84 \$	80 \$



**COURS DE GROUPE PRINTEMPS / ÉTÉ 2023
(du 15 mai au 15 juillet)**

LUNDI		MARDI		MERCREDI		JEUDI	
Salle	Gym	Salle	Gym	Salle	Gym	Salle	Gym
CARDIO MILITAIRE POUR AÎNÉS 9 h – 10 h							
TAI CHI DÉBUTANT 10 h – 11 h				CARDIO MILITAIRE POUR AÎNÉS 10 h – 11 h			
TAI CHI AVANCÉ 11 h – 12 h		ÉTIREMENT 10 h 30 – 11 h 30				TAI CHI AVANCÉ 11 h – 12 h	
SPINNING 12:10 – 1:00 PM		PILATES 12 h – 13 h	HALTÉROPHILIE 40+ 12 h 10 – 13 h	SPINNING 12 h 10 – 13 h			HALTÉROPHILIE 40+ 12 h 10 – 13 h
		YOGA TRADITIONNEL 13 h – 14 h					
			COURSE 15 h 30 – 16 h 30				COURSE 15 h 30 – 16 h 30
	INITIATION À L'ENTRAÎNEMENT PHYSIQUE 16 h 45 – 17 h 45				INITIATION À L'ENTRAÎNEMENT PHYSIQUE 16 h 45 – 17 h 45		
AUTODÉFENSE 18 h 30 – 19 h 30	CARDIO MILITAIRE 19 h 30 – 20 h 30			AUTODÉFENSE 18 h 30 – 19 h 30	CARDIO MILITAIRE 19 h 30 – 20 h 30		