



PROGRAMMES DE SANTÉ COMMUNAUTAIRE

AUTOMNE 2023

Mise à jour : le 5 septembre 2023
Les tarifs sont valides pour le trimestre d'automne

AIRE DE CONDITIONNEMENT PHYSIQUE -OUVERTE AU PUBLIC

Les personnes utilisatrices de la salle de conditionnement physique ont accès à des appareils des plus sophistiqués et bénéficient des plus récentes méthodes d'enseignement et percées de la recherche. Les programmes offerts s'adressent à tous et 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.

On peut s'inscrire au comptoir d'accueil 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.

	<u>Jour</u>	<u>10 jours</u>	<u>1 mois</u>	<u>2 mois</u>	<u>3 mois</u>	<u>4 mois</u>	<u>1 an</u>
Nouveau – Double adhésion pour les étudiants de Concordia	S.o.	S.o.	S.o.	S.o.	S.o.	120 \$	290 \$
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 \$

La double adhésion donne accès aux deux gymnases de Concordia, soit la salle de conditionnement physique (campus Loyola) et Le Gym (campus Sir-George-Williams).

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). La salle de conditionnement physique suit le même calendrier que l'Université Concordia et sera fermée le 4 septembre (fête du Travail), le 9 octobre (Action de grâce) ainsi que plusieurs jours durant la période des Fêtes (du 23 décembre au 7 janvier; l'horaire sera affiché en décembre).



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, 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 – 100 \$, 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, une évaluation de base et un programme 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.

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 et des évaluations de la forme physique. Informez-vous auprès du personnel du comptoir d'accueil.

SERVICES DE NUTRITION offerts par la diététiste Elena Zhao

Évaluation nutritionnelle et rapport	110 \$
Rendez-vous de suivi sur les habitudes alimentaires	55 \$
Exposé sur la nutrition	À déterminer
Cuisinons ensemble – ateliers de cuisine (virtuels ou en personne)	À déterminer

Renseignez-vous auprès du personnel du comptoir d'accueil.

HORAIRE DES ENTRAÎNEMENTS DES ATHLÈTES ET COURS DE GROUPE EN SALLE DE CONDITIONNEMENT PHYSIQUE (du 5 septembre au 22 décembre 2023)

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENREDI
		FOOTBALL 7H – 8H	HOCKEY-F 8H45 – 9H45		
	FOOTBALL 9H – 10H	SOCCER-M 8H – 9H SOCCER-F 9H – 10H		SOCCER-M 9H – 10H SOCCER-F 10H – 11H	
		HOCKEY-F 10H15 – 11H	HOCKEY-F 10H20 – 11H		
	HOCKEY-M 11H – 12H	HOCKEY-M 11H – 12H	HOCKEY-M 11H – 12H	HOCKEY-M (CHAMP) 11H – 12H	BASKETBALL-F 11H45 – 12H45
		HALTÉROPHILE 40+ 12H – 13H		HALTÉROPHILE 40+ 12H – 13H	
	FOOTBALL 13H – 14H	BASKETBALL-M 13H – 14H		BASKETBALL-M 13H – 13H45	
	BASKETBALL-F 14H15 – 15H15	BASKETBALL-F 15H30 – 16H30	BASKETBALL-M 15H – 15H45		BASKETBALL-M 15H15 – 16 H
	BASKETBALL-M 15H30 – 16H15	RUGBY-F 16H30 – 17H15	RUGBY-M 16H15 – 17H15	RUGBY-M 16H30 – 17H15	
	RUGBY-F (étirement) 16H15 – 17H	RUGBY-F 17H15 PM – 18H	RUGBY-M 17H15 – 18H	RUGBY-M 17H15 – 18H	
	RUGBY-M (étirement) 17H – 17H45	CIRCUIT POWER PULSE 18H30 – 19H30			CIRCUIT POWER PULSE 18H30 – 19H30

PROGRAMMES DE CONDITIONNEMENT PHYSIQUE PERSONNALISÉS OFFERTS DANS LA SALLE DE CONDITIONNEMENT PHYSIQUE

Recevez 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.

La clinique offre des évaluations de la condition physique effectuées par des stagiaires en kinésiologie.		Clin. Étudiants	Clin. Public	Niv. 1	Niv. 2	Niv. 3
		Forfait d'introduction et d'évaluation de base Comprend deux rendez-vous de 1 heure. Ce service s'adresse aux personnes qui souhaitent amorcer leur conditionnement physique par un programme de base. Options : Programme additionnel:	80\$	85\$	85\$	115\$
Indicateur additionnel de la condition physique:	-	5\$	10\$	12\$	15\$	
Forfait de conditionnement physique complet Comprend deux rendez-vous de 1.5 heures. Un programme d'exercice efficace et sans danger est élaboré en fonction des résultats d'une évaluation exhaustive de la condition physique	135\$	140\$	140\$	198\$	255\$	
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.	72\$	75\$	75\$	105\$	135\$	
Révision de programme 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.	72\$	75\$	75\$	105\$	135\$	
Séances d'entraînement sur rendez-vous Un service personnalisé est offert aux personnes participantes qui suivent déjà un programme et ont besoin d'un soutien en ligne (Zoom, Teams) ou en personne, lors de leur entraînement. Ces personnes peuvent profiter de cet accompagnement pour discuter de leurs objectifs en matière de mode de vie sain ainsi que des prochaines étapes de leur entraînement. * Offre réservée aux membres. Les non-membres doivent faire l'achat d'un laissez-passer d'une journée. ** Obtenez une séance gratuite à l'achat de dix séances.	60 min	30 \$ (séance supervisée) / 15 \$ (3+)*	35 \$ (séance supervisée) / 20 \$ (3+)*	35 \$**	58 \$**	75 \$**
	5 x 60 min	140 \$ (séance supervisée) / 70 \$*	165 \$ (séance supervisée) / 95 \$*	165 \$	275 \$	355 \$
Épreuve de mesure de la capacité aérobie maximale Sur bicyclette ou tapis roulant						À déterminer
Épreuve de mesure de la capacité aérobie maximale avec programme d'entraînement						À déterminer

Politique d'annulation : À compter de janvier 2023, toute annulation de rendez-vous devra être effectuée au moins 24 heures à l'avance. Des frais seront facturés pour reporter un rendez-vous : 15 \$ pour les personnes étudiantes et 25 \$ pour les personnes non étudiantes.

ENTRAÎNEMENTS EN GROUPE (du 18 septembre au 8 décembre)
LA PÉRIODE D'INSCRIPTION COMMENCE LE 30 AOÛT

Tarifs pour le grand public, les membres du personnel, du corps professoral et de l'effectif étudiant de Concordia, les personnes âgées et les personnes abonnées; durée de la session : de 9 à 12 semaines, selon le cours (taxes en sus).	Grand public	Personnes abonnées; membres du personnel; personnes âgées	Personnes étudiantes
Circuit Power Pulse – Entraînement par intervalles à haute intensité conçu pour brûler les graisses et développer les muscles. Mar./jeu. 18h30 – 19h30; 19 sept – 7 déc (12 personnes maximum). Responsable : Pouya Mousavi	99 \$	87 \$	83 \$
Cardio militaire pour aînés (lundi) (niveau débutant) – Tonifiez vos muscles, renforcez vos capacités physiques et améliorez votre équilibre en exécutant des mouvements fonctionnels. Lun. 12h – 13h; 18 sept – 4 déc (15 personnes maximum); aucune séance le 9 oct. Responsable : Daniela Presta	Gratuit pour les personnes âgées – nombre de places limité		
Cardio militaire pour aînés (mercredi) (niveau avancé) – Tonifiez vos muscles, renforcez vos capacités physiques et améliorez votre équilibre en exécutant des mouvements fonctionnels. Mer. 12h – 13h; 20 sept – 6 déc (15 personnes maximum). Responsable : Daniela Presta	Gratuit pour les personnes âgées – nombre de places limité		
Haltérophilie 40 + – Apprenez la bonne technique pour effectuer les exercices d'haltérophilie de base. Mar/jeu. 12h – 13h; 19 sept – 7 déc (22 personnes maximum). Responsable : Liz Breton, coordonnatrice du conditionnement physique et de l'entraînement musculaire, Service des loisirs et des sports	147 \$	129 \$	123 \$
Pilates – Sollicitez les muscles de votre tronc et tonifiez l'ensemble de votre corps. Mar. 12h – 13h; 19 sept – 5 déc (15 personnes maximum). Responsable : Jaime Haraldson	96 \$	84 \$	80 \$
Yoga – Réalisez des mouvements qui vous feront gagner en force et en souplesse. Mar. 13h – 14h; 19 sept – 7 déc (15 personnes maximum). Responsable : Jaime Haraldson	96 \$	84 \$	80 \$
Pilates – Renforcez la musculature de votre tronc et améliorez votre posture et votre souplesse en exécutant des exercices classiques de Pilates. Apprenez des techniques de respiration efficaces et développez une musculature plus allongée et plus élancée! Mer. 16h – 17h; 20 sept – 22 nov (15 personnes maximum); aucune séance le 1^{er} nov (9 semaines). Responsable : Alida Esmail	86 \$	75 \$	72 \$
Tai-chi débutant – Initiez-vous aux mouvements et aux postures de tai-chi pour améliorer votre mieux-être physique et mental. Jeu. 12h – 13h; 21 sept – 7 déc (15 personnes maximum). Responsable : Heather MacDow	Gratuit pour les personnes âgées – nombre de places limité		
Conditionnement physique par la danse – En fin de journée, décompressez et faites le plein d'énergie en vue de votre soirée en exécutant des mouvements qui accéléreront votre rythme cardiaque. Mar. 18h15 – 19h15; 26 sept – 7 déc (15 personnes maximum); aucune séance le 19 sept. Responsable : Tanja Trost	53 \$	46 \$	44 \$
CIRCL Mobility / Pilates – Étirez les muscles sujets à tensions afin d'améliorer votre posture et votre mobilité. Jeu. 18h – 19h; 21 sept – 7 déc (15 personnes maximum); ven. 14h30 – 15h30; 22 sept – 8 déc. Responsable : Emily Martinez de Lee	96 \$/ch	84 \$/ch	80 \$/ch

ENTRAÎNEMENTS EN GROUPE (du 18 septembre au 8 décembre)
LA PÉRIODE D'INSCRIPTION COMMENCE LE 30 AOÛT

Tarifs pour le grand public, les membres du personnel, du corps professoral et de l'effectif étudiant de Concordia, les personnes âgées et les personnes abonnées; durée de la session : de 9 à 12 semaines, selon le cours (taxes en sus).	Grand public	Personnes abonnées; membres du personnel; personnes âgées	Personnes étudiantes
Zumba (lun/mer) – Rehaussez votre niveau d'énergie en bougeant sur des rythmes latins. Lun. / mer. 19 h – 20 h; 18 septembre – 6 décembre (15 personnes maximum); aucune séance le 9 octobre. Responsable : Clara Abou Arraj	99 \$	86 \$	82 \$
Zumba (jeu) – Rehaussez votre niveau d'énergie en bougeant sur des rythmes latins. Jeu. 17 h – 18 h; 21 septembre – 7 décembre (15 personnes maximum); Responsable : Emily Martinez de Lee	96 \$	84 \$	80 \$
Zumba (ven) – Rehaussez votre niveau d'énergie en bougeant sur des rythmes latins. Ven. 12 h 15 – 13 h; 22 septembre – 8 décembre (15 personnes maximum). Responsable : Emily Martinez de Lee	55 \$	48 \$	35 \$
Cardiovélo – Augmentez la force de vos jambes et améliorez votre condition physique grâce à un entraînement par intervalles sur bicyclette. Jeu. 13 h 30 – 14 h 30; 21 septembre – 7 décembre; jeu. 14h30 – 15 h 30 (niveau débutant) ; ven. 13h15 -14h15; 22 septembre – 8 décembre Responsable : Emily Martinez de Lee	105 \$/ch	100 \$/ch	99 \$/ch



COURS DE GROUPE AUTOMNE 2023
(du 18 septembre au 8 décembre)

LUNDI		MARDI		MERCREDI		JEUDI		VENDREDI	
Salle	Gym	Salle	Gym	Salle	Gym	Salle	Gym	Salle	Gym
CARDIO MILITAIRE POUR AÎNÉS 12H – 13H		PILATES 12H – 13H	HALTÉROPHILIE 40+ 12H – 13H	CARDIO MILITAIRE POUR AÎNÉS 12H – 13H		TAI CHI DÉBUTANT 12H – 13H	HALTÉROPHILIE 40+ 12H – 13H	ZUMBA 12H15 – 13H	
		YOGA 13H – 14H				CARDIOVÉLO 13H30H – 14H30		CARDIOVÉLO 13H15 – 14H15	
						CARDIOVÉLO-DÉBUTANT 14H30 – 15H30		CIRCL MOBILITY/ PILATES 14H30 – 15H30	
				PILATES 16H – 17H		ZUMBA 17H – 18H			
ZUMBA 19H – 20H		AEROBICS 18H15 – 19H15	CIRCUIT POWER PULSE 18H30 – 19H30	ZUMBA 19H – 20H		CIRCL MOBILITY/ PILATES 18H – 19H	CIRCUIT POWER PULSE 18H30 – 19H30		