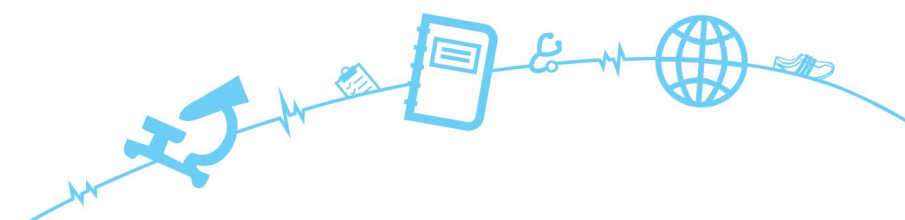


LA PRÉVENTION AU COEUR D'UNE MEILLEURE SANTÉ

PROGRAMMES DE SANTÉ COMMUNAUTAIRE

HIVER 2023

Mise à jour : le 21 décembre 2022
Les tarifs sont valides pour le trimestre d'hiver.



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	8 \$	80 \$	50 \$	68 \$	90 \$	95 \$	250 \$
Employés, professeurs et diplômés de Concordia (60 ans et plus)	8 \$	80 \$	50 \$	68 \$	90 \$	GRATUIT*	250 \$
Grand public	10 \$	100 \$	69 \$	120 \$	155 \$	160 \$	430 \$
Personnes âgées (60 ans et plus)	8 \$	80 \$	50 \$	68 \$	90 \$	95 \$	250 \$

***OFFRE SPÉCIALE 2023 :** Pour profiter de quatre mois d'abonnement gratuit, vous devez vous inscrire au plus tard le 3 février 2023.

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 respecte le même calendrier que Concordia et sera fermée durant les jours fériés de l'Université, dont le 3 mars ainsi que les 7 et 10 avril 2023.



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 9 janvier au 28 avril 2023)**

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENREDI
	FOOTBALL 9 h - 11 h	SOCCER MASCULIN ET FÉMININ 8 h - 10 h	FOOTBALL 9 h - 11 h	FOOTBALL 9 h - 11 h	FOOTBALL 9 h - 11 h
	HOCKEY MASCULIN 11 h - 11 h 45	HOCKEY MASCULIN ET FÉMININ 10 h - 12 h	HOCKEY MASCULIN 11 h - 12 h	SOCCER MASCULIN 11 h - 12 h	SOCCER FÉMININ 11 h - 12 h
		HALTÉROPHILIE 40+ 12 h - 12:50 PM	HIIT 12:15 - 12:45 PM	HALTÉROPHILIE 40+ 12 - 12:50 PM	HIIT 12:15 - 12:45 PM
	RUGBY FÉMININ 13 h - 14 h 30	FOOTBALL / BASKETBALL FÉMININ 13 h - 14 h		BASKETBALL MASCULIN 13 h - 14 h	
	BASKETBALL MASCULIN 15 h 30 - 16 h	BASKETBALL FÉMININ 15 h 45 - 17 h	BASKETBALL MASCULIN 15 h - 16 h		BASKETBALL FÉMININ 15 h 15 - 16 h
	FOOTBALL 16 h - 18 h		FOOTBALL 16 h - 18 h	FOOTBALL 16 h - 18 h	
	RUGBY MASCULIN 18 h - 19 h 30	RUGBY MASCULIN 17 - 18 h 30			
	CARDIO MILITAIRE 19 h 30 - 20 h 30		CARDIO MILITAIRE 19 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	Clin.	Clin.	Niv. 1	Niv. 2	Niv. 3	
	Étudiants	Public				
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 :	-	80\$	86\$	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	75\$	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.	39\$	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.	45\$	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.	45\$	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)	60\$	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\$**	70\$**
	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 (début de l'inscription : le 13 décembre 2022)
INSCRIVEZ-VOUS À LA SESSION D'HIVER DU 16 JANVIER AU 28 AVRIL**

Tarifs pour le grand public, les membres du personnel, du corps professoral et de l'effectif étudiant de Concordia et les personnes abonnées 14 semaines (taxes en sus) GRATUIT POUR LES PERSONNES ÂNÉES (60 ANS ET PLUS)	Grand public	Personnes abonnées; membres du personnel ou du corps professoral de Concordia; personnes diplômées	Personnes étudiantes
Cardio militaire – Travaillez vos muscles du haut du corps, des jambes et du tronc grâce à un circuit de forte intensité dans l'aire de conditionnement physique; lun./mer. 19 h 30 – 20 h 30; 16 janv. – 19 avril; aucune séance le 10 avril (12 personnes maximum). Responsable : Pierre Tobjian	80 \$	70 \$	67 \$
Cardio militaire pour aînés (mardi) – Tonifiez vos muscles, renforcez vos capacités physiques et améliorez votre équilibre en exécutant des mouvements fonctionnels.; mar. 10 h – 11 h; 17 janv. – 18 avril (15 personnes maximum). Responsable : Daniela Presta	75 \$	66 \$	63 \$
Cardio militaire pour aînés (vendredi) – Tonifiez vos muscles, renforcez vos capacités physiques et améliorez votre équilibre en exécutant des mouvements fonctionnels; ven. 12 h 30 – 13 h 30; 20 janv. – 21 avril; aucune séance les 3 mars et 7 avril (15 personnes maximum). Responsable : Daniela Presta	65 \$	55 \$	53 \$
Haltérophilie 40 + – Apprenez la bonne technique pour effectuer les exercices d'haltérophilie de base; mar./jeu. 12 h – 12 h 50; 17 janv. – 20 avril (24 personnes maximum). Responsable : Liz Breton , coordonnatrice du conditionnement physique et de l'entraînement musculaire, Service des loisirs et des sports	80 \$	70 \$	67 \$
Pilates – Renforcez vos muscles du tronc et tonifiez l'ensemble de votre corps; mar. 12 h – 13 h; 17 janv. – 18 avr. (15 personnes maximum). Responsable : Jaime Haraldson	95 \$	83 \$	79 \$
Yoga – Réalisez des exercices qui vous feront gagner en force et en souplesse; mar. 13 h – 14 h; 17 janv. – 18 avr. Responsable : Jaime Haraldson	95 \$	83 \$	79 \$
HIIT – Renforcez votre système cardiovasculaire tout en vous amusant grâce à un programme d'entraînement par intervalles à haute intensité. Ce cours s'adresse à des personnes en bonne santé, moyennement ou très actives; mer./ven. 12 h 15 – 12 h 45; 18 janv.– 21 avr.; aucune séance les 3 mars et 7 avril (16 personnes maximum). Responsable : Alexandra Boulanger , athlète membre de l'équipe féminine de hockey des Stingers	75 \$	66 \$	63 \$

