

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 : Programme additionnel :	-	80\$	86\$	104\$	140\$	
Indicateur additionnel de la condition physique :	-	15\$	43\$	52\$	70\$	
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 – 1 x 30 min + 1 x 60 min 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\$