



PROGRAMMES DE SANTÉ COMMUNAUTAIRE

AUTOMNE 2023

Mise à jour : le 15 novembre 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.

	Jour	10 jours	1 mois	2 mois	3 mois	4 mois	1 an
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), et le 9 octobre (Action de grâce). La salle de conditionnement physique sera ouverte durant la période des Fêtes du 23 décembre au 7 janvier de 8 h à 18 h, mais fermée le 25 décembre et le 1^{er} janvier. Les heures normales reprendront le 8 janvier.



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 NUTRITIONNELS offerts par la diététiste Elena Zhao

Recevez un soutien et des conseils personnalisés de la part d'une diététiste agréée et d'une équipe de stagiaires en diététique. Nous pouvons vous aider à réaliser divers objectifs nutritionnels, notamment à atteindre un poids santé, à développer une masse musculaire maigre, à adopter un régime à base de plantes, à gérer la glycémie, à améliorer votre santé cardiaque et digestive, et plus encore.

Notre diététiste est disponible le jeudi de 12 h à 17 h et le vendredi de 9 h à 12 h et de 14 h à 17 h. Pour vous inscrire, visitez la réception. Si vous avez besoin de rendez-vous supplémentaires, contactez la diététiste à l'adresse perform.nutrition@concordia.ca. Les prix sont indiqués ci-dessous.

Services individuels (prix hors taxes)	Personnes étudiantes/ Personnes âgées	Public
Évaluation nutritionnelle initiale (60 minutes) Examen minutieux des habitudes alimentaires, des objectifs de santé, des défis, des facteurs liés au mode de vie, des antécédents médicaux, des compléments alimentaires et de la prise de médicaments. Les clients reçoivent par courriel un résumé du rendez-vous initial, qui comprend les objectifs spécifiques et les habitudes établies en collaboration avec la diététiste.	90 \$	95 \$
Rendez-vous nutritionnel de suivi (30 minutes) Discussion des progrès réalisés par rapport aux objectifs spécifiques et aux habitudes établies en collaboration avec la diététiste lors de l'évaluation nutritionnelle initiale.	45 \$	50 \$
Rendez-vous nutritionnel de suivi (45 minutes) Cette option convient aux clients qui ont besoin de plus de temps avec la diététiste pour discuter de leurs progrès par rapport aux objectifs spécifiques et aux habitudes établies.	75 \$	80 \$
Forfait nutritionnel individuel complet (2,5 heures sur 1 à 2 mois) <u>Option 1</u> : une évaluation nutritionnelle initiale de 60 minutes + deux rendez-vous nutritionnels de suivi de 45 minutes + un suivi du journal alimentaire (valeur de 30 \$ chacun) <u>Option 2</u> : une évaluation nutritionnelle initiale de 60 minutes + trois rendez-vous nutritionnels de suivi de 30 minutes + un suivi du journal alimentaire (valeur de 30 \$ chacun).	255 \$	268 \$

Que comprend le suivi du journal alimentaire?

Les clients tiennent un journal alimentaire durant trois jours sur Keenoa – une application de journal alimentaire en ligne –, qui est utilisé pour générer un rapport personnalisé sur les apports en nutriments : kilocalories totales, protéines, glucides, lipides, graisses saturées, graisses trans, oméga-3, cholestérol, fibres, alcool, vitamines et minéraux sélectionnés. Vos apports en nutriments sont comparés aux apports nutritionnels de référence (ANREF) afin de déterminer l'adéquation des apports en nutriments susmentionnés en fonction de votre âge, de votre sexe, de votre niveau d'activité et de votre état de santé (le cas échéant). La diététiste examine les résultats et discute des recommandations diététiques en conséquence au cours du rendez-vous nutritionnel de suivi de 45 minutes.

Services de groupe : Des présentations sur la nutrition et des cours de cuisine sont disponibles sur demande. Les prix peuvent varier. Pour plus d'informations, écrivez à l'adresse suivante : perform.nutrition@concordia.ca.

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 de 25 dollars seront appliqués pour reporter un rendez-vous annulé.

**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	FOOTBALL 8H – 9H	HOCKEY-F 8H45 – 9H45		
FOOTBALL 9H – 10H	SOCCER-F 9H – 10H	SOCCER-F 9H – 10H		SOCCER-M 9H – 10H	
	HOCKEY-F 10H15 – 11H	HOCKEY-F 10H20 – 11H	HOCKEY-F 10H20 – 11H	SOCCER-F 10H – 11H	
HOCKEY-M 11H – 12H	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		HALTÉROPHILE 40+ 12H – 13H	
FOOTBALL 13H – 14H	BASKETBALL-M 13H – 13H45	FOOTBALL 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 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 17H15 – 18H	
RUGBY-M (étirement) 17H – 17H45					
	CIRCUIT POWER PULSE 18H30 – 19H30	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.	Clin.	Niv. 1	Niv. 2	Niv. 3
		Étudiants	Public			
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 :		80\$	85\$	85\$	115\$	150\$
Programme additionnel:	-		15\$	43\$	52\$	70\$
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.

