



concordia.ca/ecoledelasante

PROGRAMMES DE SANTÉ COMMUNAUTAIRE

Hiver 2024

PROJETS
CONCORDIA

LE CENTRE PERFORM

OUVERT À TOUS

Les utilisatrices et utilisateurs du Centre PERFORM bénéficient d'équipements des plus sophistiqués ainsi que 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.

Inscrivez-vous au comptoir d'accueil du lundi au vendredi entre 6 h 30 et 22 h, ainsi que les samedis et dimanches de 8 h à 18 h. Les tarifs sont indiqués ci-dessous.

	1 journée	2 semaines	1 mois	4 mois	1 an
Double adhésion – personnes étudiantes de Concordia				120 \$	290 \$
Personnes étudiantes de Concordia	5 \$	30 \$	43 \$	92 \$	260 \$
Membres du personnel ou du corps professoral de Concordia; personnes diplômées	8 \$	40 \$	60 \$	130 \$	350 \$
Personnes âgées (60+)	6 \$	20 \$	30 \$	100 \$	250 \$
Grand public	12 \$	45 \$	69 \$	170 \$	460 \$

La double adhésion donne accès aux deux centres de conditionnement physique de Concordia, soit le Centre PERFORM (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). Le Centre PERFORM sera ouvert durant le congé des fêtes, soit du 23 décembre 2023 au 7 janvier 2024, de 8 h à 18 h, à l'exception du 25 décembre et du 1^{er} janvier, où le centre sera fermé. Le centre reprendra son horaire habituel à compter du 8 janvier. Le Centre PERFORM respecte le même calendrier que Concordia et sera fermé les 1^{er} et 29 mars ainsi que le 1^{er} avril.

Autres services

Programme d'abonnement or	50 \$
Offre réservée aux personnes ayant souscrit un abonnement d'un an. L'inscription comprend une carte pour service de serviette, la possibilité de suspendre l'abonnement durant huit semaines et l'accès à un casier. Le nombre de casiers est limité. Le programme est offert jusqu'à épuisement des stocks.	
Programme d'abonnement platine	100 \$
Offre réservée aux personnes ayant souscrit un abonnement d'un an. L'inscription comprend une carte pour service de serviette, une évaluation et un programme de base assurés par une entraîneuse ou un entraîneur étudiant, la possibilité de suspendre l'abonnement durant quatre mois et l'accès à un casier. Le nombre de casiers est limité. Le programme est offert jusqu'à ce que le nombre maximal de participants soit atteint.	
Carte pour service de serviette	Utilisation unique : 1 \$ – 20 utilisations : 10 \$
L'utilisation d'une serviette est obligatoire. Vous pouvez apporter la vôtre ou en louer une au comptoir d'accueil.	
Autres services	Tarifs variables
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

Recevez un soutien et des conseils personnalisés offerts par une diététiste agréée et une équipe de stagiaires en diététique. Nous pouvons vous aider à réaliser divers objectifs nutritionnels, y compris le maintien d'un poids santé, le développement de la masse musculaire maigre, l'adoption d'un régime à base de plantes, la gestion de la glycémie ainsi que l'amélioration de la santé cardiaque et digestive, entre autres.

Notre diététiste est disponible les jeudis de 12 h à 17 h ainsi que les vendredis de 9 h à 12 h et de 14 h à 17 h. Pour vous inscrire, veuillez vous présenter au comptoir d'accueil. Si vous avez besoin de prendre rendez-vous en dehors de ces heures, veuillez écrire à perform.nutrition@concordia.ca. Les tarifs sont indiqués ci-dessous.

Services personnalisés	Étudiant·e·s/aîné·e·s	Grand public
Évaluation initiale en nutrition (60 min.)	98 \$	102 \$
L'évaluation comprend un 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 l'utilisation de médicaments.		
Les clients reçoivent par courriel un bref résumé du rendez-vous initial, qui comprend les habitudes et les objectifs précis établis en collaboration avec la diététiste.		
Rendez-vous de suivi en nutrition (30 min.)	49 \$	51 \$
Les clients discutent des progrès réalisés par rapport aux objectifs et aux habitudes spécifiques établis en collaboration avec la diététiste lors de l'évaluation initiale en nutrition.		
Rendez-vous de suivi en nutrition (45 min.)	81 \$	85 \$
Cette option est destinée aux clients qui ont besoin de plus de temps avec la diététiste pour discuter de leurs progrès par rapport à leurs objectifs spécifiques et aux habitudes adoptées.		
Suivi et rétroaction sur le journal de nutrition (séance de suivi supplémentaire de 45 minutes en nutrition)	32 \$	35 \$

Analyse d'un journal de nutrition de trois jours sur Keenoa, une application de journal en ligne, et d'un rapport personnalisé sur les apports nutritionnels comprenant : le nombre total de calories, les protéines, les glucides, les lipides, les gras saturés, les gras trans, les oméga-3, le cholestérol, les fibres, l'alcool, ainsi que certains minéraux et vitamines.

Vos apports en nutriments seront comparés aux apports nutritionnels de référence (ANREF) afin de déterminer si vous consommez suffisamment de nutriments en fonction de votre âge, de votre sexe, de votre niveau d'activité et de votre état de santé (selon le cas). La diététiste examinera les résultats et discutera avec vous des recommandations à suivre en matière de nutrition.

Programme de nutrition personnalisé complet (2,5 heures sur une période d'un à deux mois)	276 \$	290 \$
--	--------	--------

Option 1 : une évaluation initiale de 60 minutes en nutrition + deux séances de suivi de 45 minutes en nutrition + une rétroaction portant sur le suivi du journal de nutrition (valeur de 35 \$ chacune).

Option 2 : une évaluation initiale de 60 minutes en nutrition + trois séances de suivi de 30 minutes en nutrition + une rétroaction portant sur le suivi du journal de nutrition (valeur de 35 \$ chacune).

Services destinés aux groupes : Des présentations sur la nutrition et des cours de cuisine sont offerts sur demande. Les tarifs varient. Pour en savoir plus, écrivez à 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 \$ seront facturés pour reporter un rendez-vous.

HORAIRE DES SÉANCES D'ENTRAÎNEMENT DES ATHLÈTES ET DES COURS DE GROUPE EN SALLE DE CONDITIONNEMENT PHYSIQUE

DU 8 JANVIER AU 1^{ER} MAI 2024

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	DIMANCHE
	SOCCER (M) 8 h – 9 h	FLAG FOOTBALL 7 H 30 – 8 H 30		FOOTBALL 8 h 30 – 10 h 30	
FOOTBALL 9 h – 11 h	SOCCER (F) 9 h – 10 h	FOOTBALL 9 h – 11 h	FOOTBALL 9 h – 11 h	SOCCER (F) 10 h 30 – 12 h	
HOCKEY (M) 11 h – 11 h 45	HOCKEY (F) 10 h 15 – 11 h	HOCKEY (M) 11 h – 11 h 45	SOCCER (M) 11 h – 12 h	BASKETBALL (F) 12 h – 13 h	ACADÉMIE DE RUGBY (F)
	HALTÉROPHILIE 40+ 12 h – 13 h		HALTÉROPHILIE 40+ 12 h – 13 h		
RUGBY (F) 13 h – 14 h 15	BASKETBALL (M) 13 h – 13 h 45		BASKETBALL (M) 13 h – 13 h 45		
BASKETBALL (F) 14 h 15 – 15 h 15	RUGBY (F) 14 h – 15 h 30	BASKETBALL (M) 15 h – 16 h	RUGBY (F) 14 h – 15 h 30	BASKETBALL (M) 15 h – 16 h	
BASKETBALL (M) 15 h 30 – 16 h 15	BASKETBALL (F) 15 h 30 – 16 h 30				
FOOTBALL 16 h – 18 h	RUGBY (M) 17 h – 18 h 30	FOOTBALL 16 h – 18 h	FOOTBALL 16 h – 18 h		
RUGBY (M) 18 h – 19 h 30	CIRCUIT POWER PULSE 18 h 30 – 19 h 30		CIRCUIT POWER PULSE 18 h 30 – 19 h 30		

PROGRAMMES DE CONDITIONNEMENT PHYSIQUE PERSONNALISÉS OFFERTS PAR DES KINÉSIOLOGUES

Le Centre PERFORM propose les conseils et le soutien personnalisés de professionnels de l'exercice qualifiés. Selon vos besoins, vous pouvez choisir un étudiant de la clinique de kinésiologie, ou encore un entraîneur de niveau 1, 2 ou 3.

Programmes (les prix n'incluent pas les taxes applicables).	Clinique				
	Étudiant·e·s/ Aîné·e·s/membres	Grand public	Niveau 1	Niveau 2	Niveau 3
La clinique offre des évaluations de la condition physique effectuées par des stagiaires en kinésiologie					
Programme d'introduction et d'évaluation de base	80 \$	86 \$	86 \$	116 \$	183 \$

Le programme comprend deux rendez-vous de 45 minutes. Il s'adresse aux personnes qui souhaitent amorcer leur conditionnement physique par un programme de base.

Forfait de conditionnement physique complet – 2 x 90 minutes	140 \$	147 \$	147 \$	198 \$	311 \$
--	--------	--------	--------	--------	--------

Le programme comprend deux rendez-vous de 90 minutes. Un programme d'exercice efficace et sans danger est élaboré en fonction des résultats de l'évaluation initiale de la condition physique.

Révision de programme	65 \$	69 \$	69 \$	93 \$	146 \$
-----------------------	-------	-------	-------	-------	--------

Ce service est offert aux personnes participantes qui désirent revoir leur programme d'exercice. Au cours d'une rencontre, une entraîneuse ou un entraîneur s'assure que les changements apportés sont efficaces et sans danger, et auront les résultats recherchés.

Séances d'entraînement d'une heure	39 \$*	39 \$*	39 \$**	69 \$**	99 \$**
------------------------------------	--------	--------	---------	---------	---------

Séances d'entraînement de 30 minutes	30 \$*	30 \$*	30 \$**	39 \$**	59 \$**
--------------------------------------	--------	--------	---------	---------	---------

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.

Analyse de la masse corporelle (25 minutes)	\$20	\$22	\$22	\$28	\$42
---	------	------	------	------	------



