



concordia.ca/ecoledelasante

PROGRAMMES DE SANTÉ COMMUNAUTAIRE

Printemps/été 2024

PROJETS
COMMUNAUTAIRES

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.

	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 le 20 mai et le 1^{er} juillet de 8 h à 18 h et sera fermé le 24 juin.

Options d'adhésion

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	150 \$
---------------------------------------	--------

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 épuisement des stocks.

Autres services

Analyse du pourcentage de masse adipeuse (seca) 15 minutes – position debout	32 \$
Analyse du pourcentage de masse adipeuse (ImpediMed) – 20 minutes – position couchée	37 \$
Évaluation de la consommation maximale d'oxygène (VO₂ MAX)	205 \$
Maximal Testing (VO₂ MAX) and Program	300 \$
Carte pour service de serviette	Utilisation unique : 1 \$ 20 utilisations : 10 \$

SERVICES DE NUTRITION

OFFERTS PAR UNE DIÉTÉTISTE AGRÉÉE

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, écrivez 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 minutes)	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 suppléments 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.

**APERÇU DES ACTIVITÉS DE GROUPE OFFERTES EN SALLE D'ENTRAÎNEMENT
DU 13 MAI AU 14 AOÛT**

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
BASKETBALL (F) 8 h 30 – 10 h	FOOTBALL 6 h 30 – 8 h 30		FOOTBALL 6 h 30 – 8 h 30	FOOTBALL 8 h 30 – 11 h
	FOOTBALL 10 h – 12 h		BASKETBALL (F) 8 h 30 – 10 h	
	HALTÉROPHILIE 40+ 12 h – 13 h		FOOTBALL 10 h – 12 h	
			HALTÉROPHILIE 40+ 12 h – 13 h	
Les équipes de football font relâche du 24 au 28 juin. Le calendrier du football est en vigueur du 13 mai au 26 juillet. Les essais de football auront lieu le lundi 29 juillet de 9 h à 12 h.				
ENTRAÎNEMENT EN PUISSANCE 18 h 30 – 19 h 30	FOOTBALL 18 h 30 – 20 h 30		FOOTBALL 18 h 30 – 20 h 30	

**SÉANCES D'ENTRAÎNEMENT PRIVÉES ET FORFAITS
D'ENTRAÎNEMENT OFFERTS PAR DES KINÉSIOLOGUES**

SERVICES OFFERTS EN MODE VIRTUEL ET EN PERSONNE

	Membres		Non-membres	
	Stagiaire/étudiant-e en kinésiologie	Kinésiologue agréé-e	Stagiaire/étudiant-e en kinésiologie	Kinésiologue agréé-e
Forfait de conditionnement physique de base (2 x 1 heure)	120 \$	155 \$-205 \$	135 \$	178 \$-235 \$
Forfait de conditionnement physique complet (2 x 1,5 heure)	180 \$	210 \$-285 \$	205 \$	242 \$-328 \$

Séances d'entraînement privées (30 minutes)				
1 séance	35 \$	40 \$-55 \$	40 \$	46 \$-63 \$
3 séances	85 \$-103 \$	118 \$-162 \$	98 \$-118 \$	135 \$-186 \$
5 séances	115 \$-166 \$	190 \$-261 \$	132 \$-191 \$	219 \$-300 \$
10 séances	190 \$-315 \$	360 \$-495 \$	219 \$-362 \$	414 \$-569 \$

Séances d'entraînement privées (1 heure)				
1 séance	60 \$	70 \$-95 \$	69 \$	81 \$-109 \$
3 séances	135 \$-176 \$	206 \$-279 \$	155 \$-203 \$	237 \$-322 \$
5 séances	165 \$-285 \$	332 \$-451 \$	190 \$-328 \$	382 \$-519 \$
10 séances	240 \$-540 \$	630 \$-855 \$	276 \$-621 \$	725 \$-983 \$

Séances d'entraînement semi-privées (1 heure) pour deux à quatre personnes				
3 séances	101 \$-132 \$	154 \$-210 \$	116 \$-152 \$	178 \$-241 \$
5 sessions	120 \$-208 \$	243 \$-329 \$	139 \$-239 \$	279 \$-379 \$
10 sessions	168 \$-378 \$	441 \$-599 \$	193 \$-435 \$	507 \$-688 \$



ENTRAÎNEMENTS EN GROUPE

PRINTEMPS/ÉTÉ (6 SEMAINES OU PLUS)

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 (taxes en sus).

Cours	Grand public	Abonné-e-s; employé-e-s; aîné-e-s	Étudiant-e
Cardio militaire pour aînés (lundi) – Tonifiez vos muscles, renforcez vos capacités physiques et améliorez votre équilibre en exécutant des mouvements fonctionnels. (2 sessions de 6 semaines). Lun. 10 h – 11 h. 15 avril – 27 mai; 3 juin – 22 juillet. Aucune séance le 20 mai, le 24 juin et le 1 ^{er} juillet. Responsables : Bruce Kubick, B. Sc. en santé, en kinésiologie et en physiologie appliquée.	48 \$ /session	44 \$ /session	42 \$ /session
Cardio militaire pour aînés (mercredi) – Tonifiez vos muscles, renforcez vos capacités physiques et améliorez votre équilibre en exécutant des mouvements fonctionnels. (2 sessions de 6 semaines). Merc. 10 h – 11 h. 17 avril – 22 mai; 29 mai – 3 juillet. Responsables : Bruce Kubick, B. Sc. en santé, en kinésiologie et en physiologie appliquée.	48 \$ /session	44 \$ /session	42 \$ /session
Pilates – Sollicitez les muscles de votre tronc et tonifiez l'ensemble de votre corps. Mar. 12 h – 13 h; 14 mai – 2 juillet (8 semaines). Responsable : Julie Robert, professeure de danse, de pilates et de yoga.	80 \$	73 \$	70 \$
Circuit Power Pulse – Entraînement par intervalles à haute intensité conçu pour brûler les graisses et développer les muscles. Lun. 18 h 30 – 19 h 30. 29 avril – 17 juin (7 semaines). Aucune séance le 20 mai. Responsable : Henry Tung, CSCS, membre agréé de la Fédération des kinésiologues du Québec.	48 \$	44 \$	42 \$
Haltérophilie 40 + – Apprenez la bonne technique pour effectuer les exercices d'haltérophilie de base. Mar./jeu. 12 h – 13 h; 2 avril – 11 juillet (15 semaines). Responsable : Bruce Kubick, B. Sc. en santé, en kinésiologie et en physiologie appliquée.	255 \$	225 \$	215 \$
HIIT (programme d'entraînement par intervalles à haute intensité) – Entraînez-vous avec intensité! Ce cours propose des activités par intervalles et peu de périodes de repos. Merc. 12 h 15 – 12 h 45. 15 mai – 3 juillet (8 semaines). Responsable : Bruce Kubick, B. Sc. en santé, en kinésiologie et en physiologie appliquée.	78 \$	70 \$	67 \$

Note : La politique de remboursement est de 7 jours pour les entraînements en groupe. Essayez un cours et si vous changez d'avis, vous pouvez obtenir un remboursement pour les cours restants.

ENTRAÎNEMENTS EN GROUPE – PRINTEMPS/ÉTÉ 2024

2 AVRIL – 22 JUILLET 2024

	LUN	MAR	MER	JEU
JOURNÉE	CARDIO MILITAIRE POUR AÎNÉS		CARDIO MILITAIRE POUR AÎNÉS	
				HALTÉRO PHILIE 40+
		PILATES	HIIT	HALTÉRO PHILIE 40+
SOIRÉE	ENTRAÎNEMENT EN PUISSANCE			
	10 h – 10 h 30	10 h 30 – 11 h	11 h – 11 h 30	11 h 30 – 12 h
	12 h – 12 h 30	12 h 30 – 13 h		
	18 h 30 – 19 h	19 h – 19 h 30		