

PROGRAMME DE GROUPE VIRTUEL (4 janvier 2021 au 29 janvier 2021)

- ✓ Vous pouvez intégrer le cours de groupe à n'importe quelle semaine.
- ✓ L'entraînement est en direct. Le kinésiologue démontre l'entraînement en encadrant et corrigeant, au besoin.
- ✓ Le programme peut vous être envoyé sur demande en début de semaine pour le consulter et faciliter l'exécution de l'entraînement
- ✓ Les signes vitaux seront pris avant et après l'entraînement, en direct et la méthode vous sera expliquée
- ✓ L'entraînement sera d'environ 60 minutes. La réunion vous sera accessible environ 15 minutes avant l'heure du cours pour vos questions, au besoin.

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
8h30 – 9h30	9h00 – 10h00	8h30 – 9h30	9h00 – 10h00	9h00 – 10h00
10h00 à 11h00	10h20 à 11h30	10h00 à 11h00	10h20 à 11h30	
16h30 à 17h30		16h30 à 17h30		
17h45 à 18h45		17h45 à 18h45		

Tarif : 12\$/semaine

PROGRAMME D'ENTRAÎNEMENT MAISON (15 SEMAINES)

- ✓ Un kinésiologue de notre équipe pourra vous entraîner de manière individuelle
- ✓ Quatre programmes seront conçus pour répondre à l'évolution du client
- ✓ Les programmes seront conçus selon vos objectifs et votre équipement disponible à votre domicile
- ✓ Huit suivis téléphoniques de 30 minutes sont inclus dans le tarif.
- ✓ Les suivis seront destinés à la motivation et aux informations nécessaires pour concevoir le programme suivant.
- ✓ Il y aura une démonstration des exercices réalisés par capsule vidéo

Tarif : 230 \$

PROGRAMME D'ENTRAÎNEMENT PRIVÉ (DURÉE INDÉTERMINÉE)

- ✓ Un kinésiologue de notre équipe pourra vous créer votre programme maison
- ✓ Le tarif comprend l'évaluation de vos besoins, le programme et la démonstration
- ✓ Les programmes seront conçus selon vos objectifs et votre équipement disponible à votre domicile
- ✓ L'évaluation initiale se fera par téléphone et la démonstration de votre programme par capsule vidéo.

Tarif : 85 \$