

OFFRE DE SERVICE

Pour les membres de la communauté IUGM - CRIUGM (chercheurs, étudiants, professionnels de la santé, personnel, etc..) une offre de service en kinésiologie est offerte au sein de la plateforme RAVIE :

A. ÉVALUATION

1) **Évaluation de la condition physique (bilan clinique) :**

But de cette évaluation : cette évaluation comprend un test de votre santé cardiorespiratoire (ex: 6 min marche; protocole de Bruce modifié, YMCA sur vélo etc.), des tests évaluant votre profil métabolique (tour de taille, tour de hanche, IMC, pression artérielle), profil de fonctionnalité (test de marche, test de flexibilité, test de step-up)
Cout en privé: 100\$ / durée : 90 min

2) **Évaluation de la santé cardio-respiratoire (VO₂max avec appareil) :**

But de cette évaluation : cette évaluation fournit des données sur la quantité d'oxygène que vous utilisez pendant l'exercice et détermine l'oxygène maximal que vous pouvez consommer pendant l'exercice.
Cout en privé: 100\$ / durée : 90 min

3) **Évaluation de la composition corporelle (iDXA) :**

Les résultats de la DEXA peuvent fournir des détails utiles sur votre composition corporelle, comme la graisse corporelle et la masse musculaire et vous aider à vous fixer des objectifs d'entraînement spécifiques.
Cout en privé: 60\$ / durée : 45 min

B. MISE EN FORME

4) **Plan d'entraînement :**

But: créer un programme d'activité physique adapté et spécifique à vos besoins et objectifs et à reproduire chez vous ou dans votre infrastructure personnelle
Coût : 90 \$ / durée : 90 min

5) **Entraînement en groupe :**

Service : en groupe de 4 à 12 personnes, ce service offre un cours supervisé avec kinésologue dont les objectifs varient afin d'améliorer et d'obtenir des bénéfices pour la santé (ex : cardiovasculaire, fonctionnelle, flexibilité, danse, prévention des chutes).

Coût : (selon le nombre**) / durée : 50 min

*séance de groupe (4 personnes): 15\$/personne/séance
*séance de groupe (8 personnes): 7.5\$/personne/séance
*séance de groupe (12 personnes): 5\$/personne/séance

6) **Entraînement semi-privé :**

Service : à 2 personnes avec le kinésologue, ce service vous offre un temps privé avec un kinésologue qui pourra vous guider et vous entraîner de manière spécifique à vos objectifs d'entraînement.

Coût : 35 \$/personne durée : 50 min

7) **Entraînement privé :**

Service : seul avec le kinésologue, ce service vous offre un temps privé avec un kinésologue qui pourra vous guider et vous entraîner de manière spécifique à vos objectifs d'entraînement.

Cout : 70 \$ / durée : 50 min

Pour toute question concernant l'offre de service, veuillez contacter la coordinatrice ou le coordinateur de la plateforme (ravie.criugm@gmail.com, bureau M3816). Sur place tous les lundis.