

# CATALOGUE

de l'AERVL

# 2024



**AVANTAGES**  
et services  
en soins de  
santé.

**En collaboration avec :**  
La Clinique Sportive Orthaction





## À PROPOS DE LA CLINIQUE

Notre clinique sportive offre un concept unique de services multidisciplinaires ayant vue le jour en 2020 à Laval.

Derrière notre bannière se cache une multitude de services offerts par des professionnels de la santé certifiés. Notre priorité est de rendre la santé accessible à tous, peu importe la condition de chacun.

## **NOTRE MISSION ?**

Optimiser le potentiel physique par une prise en charge complète et une approche personnalisée dans un environnement convivial et de haute qualité.

# Notre environnement



# OFFRE DE SERVICES



## L'Aquathérapie

### **Une option de remise en forme, sans risque!**

L'entraînement aquatique est l'une des meilleures façons de bouger sans surcharger vos articulations et ainsi éviter les risques de blessures.

**Déroulement du cours :** Vous êtes en tout temps supervisés par un kinésiologue. Ce cours de groupe vous permet de venir bouger dans l'eau en ayant un programme d'exercices spécifiques à votre condition.

**Durée du cours :** 60 minutes

# OFFRE DE SERVICES

## L'Aquaforme



### **Le plaisir de bouger, tous ensemble!**

Pour les cours d'Aquaforme, nous offrons des cours dans vos piscines. Nos instructeurs se déplacent à votre domicile pour donner les cours. Nous demandons de former des groupes de 8 participants minimum lors des inscriptions.

Pour faire une demande de cours à votre domicile (résidence) ou pour toutes questions sur l'Aquaforme, envoyez un courriel à l'adresse suivant : **[catherine.heroux@orthaction.com](mailto:catherine.heroux@orthaction.com)**

# OFFRE DE SERVICES

## Cours de groupe



### La motivation de groupe, c'est la clé!

Vous aurez accès à des cours de groupe privé.  
(Groupe de 10 personnes par cours)

Plusieurs types de cours s'offrent à vous :

- Entraînements cardio et musculation
  - Mobilité et étirements spécifiques
  - Exercices sur chaise
  - ArthroFit
- Et bien plus!

**Durée des cours : 60 minutes**



# Description des cours de groupe

- **Exercices sur chaise (débutant à avancé) :**

Un cours de groupe qui intègre autant le cardio que la musculation. Notre équipe vous fait pratiquer divers exercices incluant plusieurs équipements afin de solliciter le corps dans son ensemble.

- **Entraînement dans l'espace gym (débutant à avancé) :**

Plusieurs cours de groupe de différents niveaux s'offrent à vous. Nous proposons autant des cours de musculation, cardio, activation musculaire, mobilité active que d'étirements. Tous nos programmes sont développés pour cibler les muscles et articulations de la tête aux pieds.

- **Mobilité et étirements (débutant à avancé) :**

Il s'agit d'un cours spécifique qui augmente votre flexibilité et agilité articulaire utilisant des positions communes de votre quotidien. Ce cours offre une diversité d'étirements et d'endurance musculaire en mobilité active. Une bonne santé articulaire sans douleur commence par bouger!

- **ArthroFit (débutant à avancé) :**

Vous découvrirez un cours typique à la prévention d'arthrose et d'arthrite! Dans ce cours, l'objectif est de stimuler l'ensemble de vos muscles et tendons afin de conserver des mouvements articulaires sans restrictions.

# OFFRE DE SERVICES



Soins thérapeutiques

**Votre santé est notre priorité!**

Voici nos services professionnels :

- Massothérapie
- Orthothérapie
- Ostéopathie
- Kinésithérapie
- Kinésiologie
- Naturopathie / Nutrition





# OFFRE DE SERVICES

## Espace gym privé



### Accès à notre gym privé!

Notre espace d'entraînement privé vous réserve une ambiance conviviale et d'haute qualité.

Vous aurez accès à nos plages horaires d'entraînements libres en plus d'avoir accès à un entraîneur, tous les jours de la semaine, sans frais supplémentaire à votre abonnement de membre exclusif.

**Nos services professionnels vous offrent un encadrement à 100% !**



## Grille des tarifs exclusifs

| SERVICES   | TARIF RÉGULIER | TARIF EXCLUSIF AERVL*             | VOTRE ÉCONOMIE |
|--|----------------|-----------------------------------|----------------|
| <b>AQUATHÉRAPIE</b><br>(Exercices en piscine)<br>1 cours par semaine   | 105\$ / mois   | <b>75\$ / mois</b>                | 30\$           |
| <b>2 cours par semaine en piscine</b>  | 180\$ / mois   | <b>125\$ / mois</b>               | 55\$           |
| <b>COURS DE GROUPE</b><br>(8 cours et + / mois)<br><ul style="list-style-type: none"> <li>• Exercices sur chaise</li> <li>• Mobilité/Étirements</li> <li>• ArthroFit</li> <li>• Cardio/musculation</li> </ul>                  | 130\$ / mois   | <b>90\$ / mois</b>                | 40\$           |
| <b>1 cours de groupe à la carte</b>  | 25\$           | <b>20\$</b>                       | 5\$            |
| <b>SOINS THÉRAPEUTIQUES</b><br><ul style="list-style-type: none"> <li>• Massothérapeute</li> <li>• Orthothérapeute</li> <li>• Ostéopathe</li> <li>• Kinésiologue</li> <li>• kinésithérapeute</li> <li>• Naturopathe</li> </ul> | —              | <b>25% sur tous nos services.</b> | 25%            |
| <b>ABONNEMENT AU GYM PRIVÉ</b><br><br>(Vous donne accès à des plages d'entraînement libres et supervisées par votre entraîneur).   | 150\$ / mois   | <b>100\$ / mois</b>               | 50\$           |

\*Sur présentation de votre carte de membre seulement.

## Coordonnées de la clinique

### **SERVICE À LA CLIENTÈLE :**

**Téléphone :** (450) 688-3334

**Courriel :** [info@orthaction.com](mailto:info@orthaction.com)

### **POUR PRENDRE UN RENDEZ-VOUS :**

**Téléphone :** (450) 688-3334

### **ADRESSE :**

3333 100e avenue, suite 103, laval, québec, H7T 0G3



**Merci de votre confiance!**