

# PPMC

## TARIFS DES SERVICES ET ACTIVITÉS 2023-2024

(Taxes non incluses)

En vigueur du 1<sup>er</sup> avril 2023 au 31 mars 2024

	TARIFS
<b>Programme de conditionnement physique régulier</b>	260 \$ / 3 mois 295 \$ / 4 mois 395 \$ / 6 mois 595 \$ / Annuel
<b>Gestion du poids AMIGO</b>	1485 \$
<b>Gestion du stress et de l'anxiété (4 thématiques au choix)</b>	39 \$ / thématique
<b>Cours de nutrition en groupe</b>	
Gestion de votre diabète	78 \$ / 2 cours
Diète méditerranéenne	78 \$ / 2 cours
Signaux de la faim et de la satiété	78 \$ / 2 cours
Lecture des étiquettes	39 \$ / 1 cours
Rehausser les saveurs	39 \$ / 1 cours
<b>Et pour les membres :</b>	
Cours de spinning	<i>Informations à la réception</i>
Cours de yoga sur chaise	
Relaxation	<b>GRATUIT</b>
Rendez-vous à la carte :	1 <sup>re</sup> rencontre : 120 \$ Suivi : 90 \$
- kinésiologue	
- infirmière	
- nutritionniste	

**Des frais initiaux de 90\$ (taxes incluses) s'appliquent pour tout nouveau client (non remboursable).**

### Les tarifs comprennent l'ensemble des services suivants :

- Une consultation avec une infirmière en vue d'évaluer les besoins de santé
- Un programme d'exercices adapté et encadré par des kinésioles
- L'accès à des séances de conditionnement physique en groupe et à des ateliers de relaxation/respiration
- L'abonnement annuel comprend également une consultation avec une nutritionniste
- Pour les membres du PPMC, un rabais de 10% est offert sur tous les services de nutrition (Consultations et cours de groupe)

**D'autres services peuvent également être offerts, informez-vous auprès d'un membre de l'équipe du PPMC!**

### STATIONNEMENT :

La carte magnétique donne accès à une plage de stationnement de **2 heures consécutives par jour.\***

*\*Pour le temps excédent, des frais peuvent s'appliquer.*

### ACCÈS AU STATIONNEMENT :

**5 h 30 à 22 h** du lundi au vendredi et samedi entre 8 h et 13 h 30

Un dépôt de **20 \$** est exigé pour l'obtention de la carte magnétique.

### HEURES D'OUVERTURE DU GYMNASÉ :

#### Régulier

Lundi au vendredi : 6 h à 21 h  
Samedi : 8 h 30 à 12 h 30

#### Été (25 juin au 2 septembre 2023)

Lundi au vendredi : 6 h à 20 h

### HEURES D'OUVERTURE DE LA RÉCEPTION :

Lundi au vendredi : 7 h 30 à 16 h

### CONGÉS :

#### Période des Fêtes :

22 décembre 2023 au  
2 janvier 2024 inclusivement

**Ainsi que les congés fériés annuels**

**Remarques :** Certains services peuvent être couverts par vos assurances. Les tarifs et l'horaire peuvent changer sans préavis. Des **frais d'administration** seront retenus pour toute demande d'annulation ou de report d'abonnement selon la politique en vigueur.

Pavillon de prévention des maladies  
cardiaques de l'Institut universitaire  
de cardiologie et de pneumologie de Québec

2725, chemin Sainte-Foy  
Québec (Québec) G1V 4G5  
Tél. : 418 656-4594

[www.iucpq.qc.ca/ppmc](http://www.iucpq.qc.ca/ppmc)



PPMC  
INSTITUT UNIVERSITAIRE  
DE CARDIOLOGIE  
ET DE PNEUMOLOGIE  
DE QUÉBEC  
UNIVERSITÉ LAVAL