



ACTIF POUR LA SANTÉ
DES AFFAIRES

CRÉER ET DYNAMISER

Un centre d'activité physique
en entreprise

STRATÉGIES DE NOS EXPERTS





Implanté par Olympe au début des années 1980, le centre d'activité physique du Complexe Jonquière de Rio Tinto (autrefois Alcan) est l'un des premiers centres en milieu de travail au Canada. Olympe gère toujours cet emplacement.

Quels sont les avantages d'avoir un centre d'activité physique en entreprise?

DÉVELOPPER UN MILIEU DE TRAVAIL SAIN ET ACTIF

- Attraction et rétention des locataires
- Équilibre travail et vie personnelle
- Diminution du stress
- Expérience employé
- Cohésion et lien entre les employés et locataires
- Bonheur au travail
- Reconnaissance

LE KINÉSIOLOGUE EST À LA BASE DES SERVICES

Pour faire rayonner la sphère santé et mieux-être dans le centre d'activité physique



LA FORCE DU RÉSEAU OLYMPE

Bonifiez votre expérience





NOTRE **EXPERTISE**

ACTIVITÉ PHYSIQUE

MIEUX-ÊTRE

SANTÉ ET SÉCURITÉ

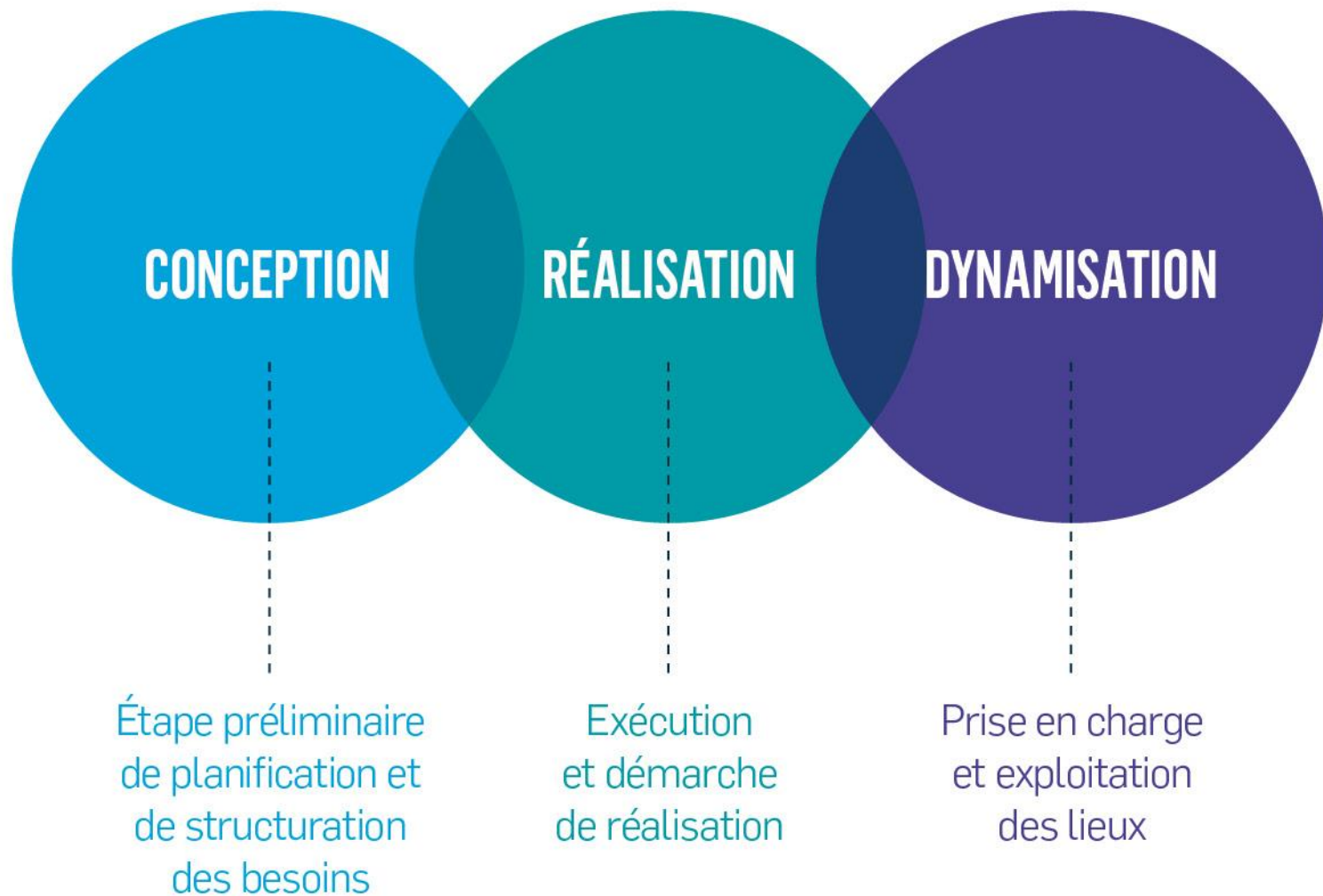
ERGONOMIE

COMMUNICATION

Collaboration du réseau des Centres Olympe

- Partage des bons coups entre nos centres d'activité physique
- Planification d'activités annuelles
- Suivi hebdomadaire avec le coordonnateur régional
- Manuel d'employé
- Rapport annuel
- Formation

UNE SYNERGIE INTÉGRÉE



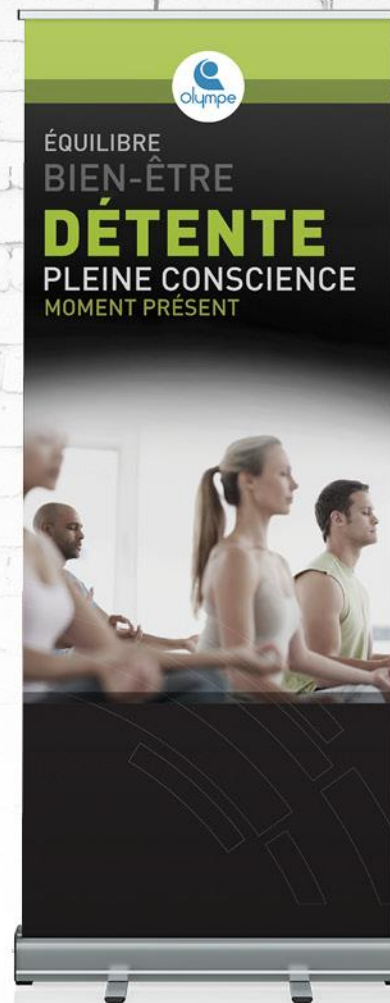
CONCEPTION





KIOSQUE ET SONDAGE D'INTÉRÊT

- Évaluation des besoins auprès de la clientèle
- Rapport de perception du projet
- Échange avec le gestionnaire
- Évaluation de l'espace disponible



CONCEPTION

olympé



ÉTUDE PRÉLIMINAIRE ET AMÉNAGEMENT

- Évaluation des besoins auprès de la clientèle
- Déterminer le potentiel de volume de la clientèle
- Définition du budget
- Estimation des coûts de construction, d'aménagement et d'opération
- Sélection des équipements et installations requis
- Design sur mesure et choix des matériaux
- Préparation des plans et devis
- Documents d'appel d'offres pour l'acquisition des équipements

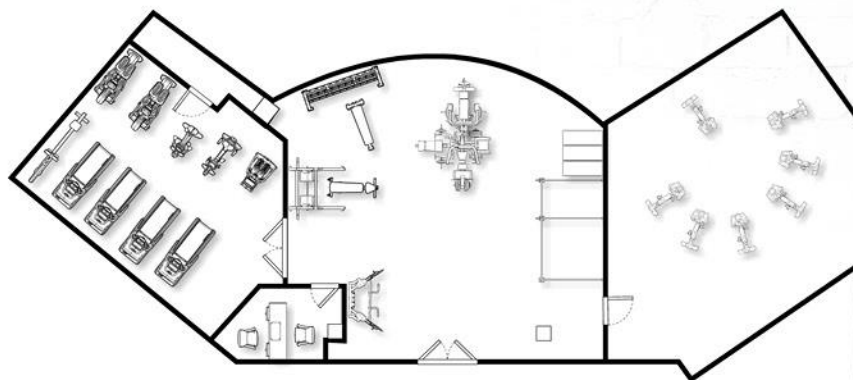
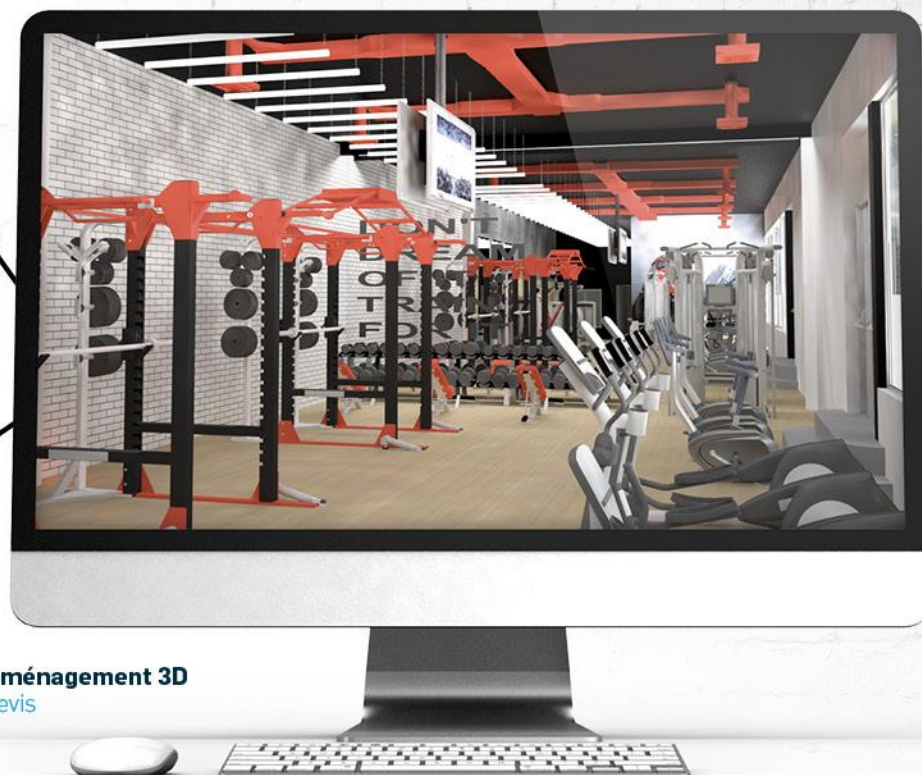


Schéma d'aménagement
Plans et devis



Plans d'aménagement 3D
Plans et devis

CONCEPTION

olympé

RÉALISATION





SUPERVISION DES TRAVAUX

- Contracteurs
- Coordination
- Achats des équipements
- Livraison et aménagement du site



RÉALISATION

olympé

MISE SUR PIED DES OPÉRATIONS

- Embauche des professionnels
- Définition des objectifs annuels
- Affichage mural

ÉCHELLE DE BORG

INDICE DE PERCEPTION DE L'EFFORT

- | | |
|----|--|
| 1 | AUCUN EFFORT
Je suis en pleine détente. |
| 2 | EXTRÊMEMENT FACILE
Je peux maintenir ce rythme très longtemps. |
| 3 | TRÈS FACILE
Je suis dans ma zone de confort et tout va bien! |
| 4 | FACILE
Je commence à être légèrement essouffé. |
| 5 | MODÉRÉ
Légèrement fatiguant, je respire plus rapidement. |
| 6 | MOYENNEMENT DIFFICILE
Je peux parler mais en prenant des pauses. |
| 7 | DIFFICILE
Je suis essouffé. |
| 8 | TRÈS DIFFICILE
Je sors de ma zone de confort. |
| 9 | EXTRÊMEMENT DIFFICILE
Je peux tenir ce rythme sur une très courte période. |
| 10 | EFFORT MAXIMAL
Je ne peux plus parler. |

Centre
olympique

[illegible]

centre
olympique



TEMPS DE RÉSERVATION MAXIMUM 20 MINUTES

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52	53	54	55	56	57	58	59	60	61	62	63	64	65	66	67	68	69	70	71	72	73	74	75	76	77	78	79	80	81	82	83	84	85	86	87	88	89	90	91	92	93	94	95	96	97	98	99	100	101	102	103	104	105	106	107	108	109	110	111	112	113	114	115	116	117	118	119	120	121	122	123	124	125	126	127	128	129	130	131	132	133	134	135	136	137	138	139	140	141	142	143	144	145	146	147	148	149	150	151	152	153	154	155	156	157	158	159	160	161	162	163	164	165	166	167	168	169	170	171	172	173	174	175	176	177	178	179	180	181	182	183	184	185	186	187	188	189	190	191	192	193	194	195	196	197	198	199	200	201	202	203	204	205	206	207	208	209	210	211	212	213	214	215	216	217	218	219	220	221	222	223	224	225	226	227	228	229	230	231	232	233	234	235	236	237	238	239	240	241	242	243	244	245	246	247	248	249	250	251	252	253	254	255	256	257	258	259	260	261	262	263	264	265	266	267	268	269	270	271	272	273	274	275	276	277	278	279	280	281	282	283	284	285	286	287	288	289	290	291	292	293	294	295	296	297	298	299	300	301	302	303	304	305	306	307	308	309	310	311	312	313	314	315	316	317	318	319	320	321	322	323	324	325	326	327	328	329	330	331	332	333	334	335	336	337	338	339	340	341	342	343	344	345	346	347	348	349	350	351	352	353	354	355	356	357	358	359	360	361	362	363	364	365	366	367	368	369	370	371	372	373	374	375	376	377	378	379	380	381	382	383	384	385	386	387	388	389	390	391	392	393	394	395	396	397	398	399	400	401	402	403	404	405	406	407	408	409	410	411	412	413	414	415	416	417	418	419	420	421	422	423	424	425	426	427	428	429	430	431	432	433	434	435	436	437	438	439	440	441	442	443	444	445	446	447	448	449	450	451	452	453	454	455	456	457	458	459	460	461	462	463	464	465	466	467	468	469	470	471	472	473	474	475	476	477	478	479	480	481	482	483	484	485	486	487	488	489	490	491	492	493	494	495	496	497	498	499	500	501	502	503	504	505	506	507	508	509	510	511	512	513	514	515	516	517	518	519	520	521	522	523	524	525	526	527	528	529	530	531	532	533	534	535	536	537	538	539	540	541	542	543	544	545	546	547	548	549	550	551	552	553	554	555	556	557	558	559	560	561	562	563	564	565	566	567	568	569	570	571	572	573	574	575	576	577	578	579	580	581	582	583	584	585	586	587	588	589	590	591	592	593	594	595	596	597	598	599	600	601	602	603	604	605	606	607	608	609	610	611	612	613	614	615	616	617	618	619	620	621	622	623	624	625	626	627	628	629	630	631	632	633	634	635	636	637	638	639	640	641	642	643	644	645	646	647	648	649	650	651	652	653	654	655	656	657	658	659	660	661	662	663	664	665	666	667	668	669	670	671	672	673	674	675	676	677	678	679	680	681	682	683	684	685	686	687	688	689	690	691	692	693	694	695	696	697	698	699	700	701	702	703	704	705	706	707	708	709	710	711	712	713	714	715	716	717	718	719	720	721	722	723	724	725	726	727	728	729	730	731	732	733	734	735	736	737	738	739	740	741	742	743	744	745	746	747	748	749	750	751	752	753	754	755	756	757	758	759	760	761	762	763	764	765	766	767	768	769	770	771	772	773	774	775	776	777	778	779	780	781	782	783	784	785	786	787	788	789	790	791	792	793	794	795	796	797	798	799	800	801	802	803	804	805	806	807	808	809	810	811	812	813	814	815	816	817	818	819	820	821	822	823	824	825	826	827	828	829	830	831	832	833	834	835	836	837	838	839	840	841	842	843	844	845	846	847	848	849	850	851	852	853	854	855	856	857	858	859	860	861	862	863	864	865	866	867	868	869	870	871	872	873	874	875	876	877	878	879	880	881	882	883	884	885	886	887	888	889	890	891	892	893	894	895	896	897	898	899	900	901	902	903	904	905	906	907	908	909	910	911	912	913	914	915	916	917	918	919	920	921	922	923	924	925	926	927	928	929	930	931	932	933	934	935	936	937	938	939	940	941	942	943	944	945	946	947	948	949	950	951	952	953	954	955	956	957	958	959	960	961	962	963	964	965	966	967	968	969	970	971	972	973	974	975	976	977	978	979	980	981	982	983	984	985	986	987	988	989	990	991	992	993	994	995	996	997	998	999	1000
--	---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	------

Centre
olympique

ÉTIREZ JUSQU'À SENTIR UNE LÉGÈRE TENSION, MAINTENEZ 20 SECONDES ET RELAXEZ.
Si un exercice vous cause des douleurs, consultez un kinésologue avant de poursuivre.

- | | | |
|---|--|--|
| <p>1 QUADRICEPS</p>  <p>Pliez votre tibia et ramenez-le vers le bassin.</p> | <p>2 BANDETTE ULTRA-TIBIALE</p>  <p>Mettez le talon droit et le pied gauche devant. Placez le pied gauche sur la barette. Tirez vers l'arrière.</p> | <p>3 MOLLETS</p>  <p>Alignez votre pied droit sur le pied gauche. Tirez vers l'arrière et vers le haut. Contractez votre mollet.</p> |
| <p>4 BICEPS</p>  <p>Effectuez une extension du pied à la crosse du cuissard opposé en tirant vers l'avant légèrement le talon.</p> | <p>5 FLECHISSEURS DE LA HAMPE ET DU TRAPÈZE</p>  <p>Tirez les tibiaux derrière le talon et vers l'avant. Attachez la bande à l'arrière du talon. Tirez vers l'avant.</p> | <p>6 PECTORAUX</p>  <p>Re levez la jambe vers le haut, vers l'avant. Tirez vers l'avant. Contractez les biceps.</p> |
| <p>7 ISCHIO-JAMBIERS</p>  <p>Gardez le pied droit en alignant avec l'axe vers le pied gauche. Tirez vers l'avant et vers le haut.</p> | <p>8 FESSIERS</p>  <p>Contractez une partie en tirant le pied gauche vers le haut. Contractez les fessiers. Tirez vers le haut.</p> | <p>9 OBLIQUES</p>  <p>Levez le genou vers le haut. Contractez l'oblique vers l'intérieur. Tirez vers le haut. Contractez l'oblique vers l'intérieur.</p> |
| <p>10 ADDUCTEURS</p>  <p>Gardez le pied droit, contractez les adducteurs vers l'intérieur. Tirez vers le haut.</p> | <p>11 ABDOMINAUX</p>  <p>À l'aide du talon droit, contractez les abdominaux vers l'intérieur.</p> | <p>12 DORSAUX</p>  <p>Alignez le pied droit avec le pied gauche. Contractez les dorsaux vers l'intérieur.</p> |

Centre
olympique

-  Il est interdit de consommer de la nourriture dans ces locaux.
-  Portez des vêtements appropriés et des chaussures réservées à l'entraînement.
-  Nettoyez, rangez et déchargez les équipements après usage.
-  Soyez courtois et utilisez toujours un langage respectueux ainsi qu'un ton de voix normal.



-  Remplissez obligatoirement le questionnaire de santé et le formulaire de consentement avant d'utiliser le centre et à chaque année.
-  Si vous détectez un bris possible de matériel, avisez le kinésologue.
-  Veuillez vous limiter à 15 minutes par appareil sur les heures achemalonnées.
-  Fermez la musique et les lumières lorsque vous êtes le dernier à sortir.

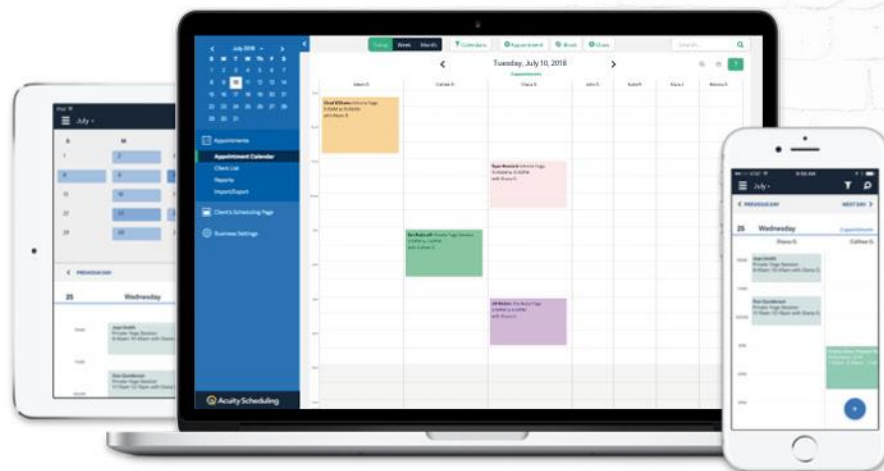
Affichage mural

RÉALISATION

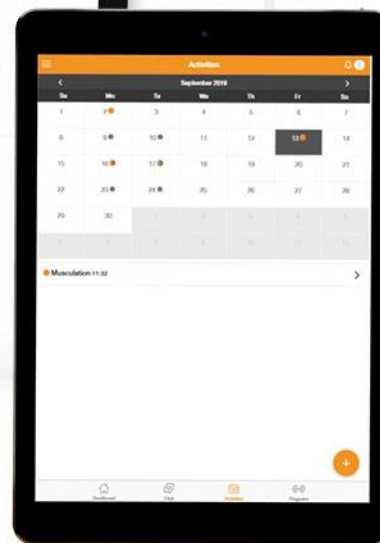
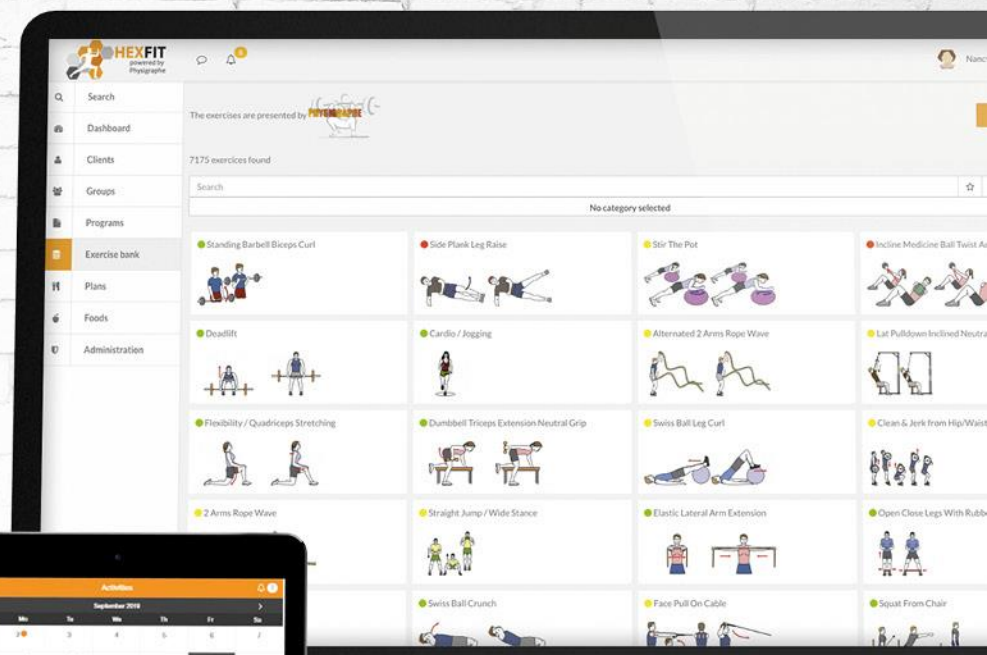


MISE SUR PIED DES OPÉRATIONS

- Création des comptes usagers sur le site Acuity Scheduling pour remplir les documents légaux, pour la prise de rendez-vous avec les professionnels et pour les inscriptions aux cours de groupe.
- Intégration de l'application mobile Hexfit pour la gestion du dossier client, du plan d'entraînement et du suivi des objectifs.



Acuity Scheduling



Hexfit

RÉALISATION

olympé



PROMOTION DE LANCEMENT

- Campagne de promotion sur mesure
- Kiosque
- Affichage sur site
- Communication numérique
- Visite et présentation virtuelle des lieux



SOYEZ ACTIFS !

OUVERTURE D'UNE SALLE D'ENTRAÎNEMENT ET D'UNE SALLE DE COURS DE GROUPE

LE 14 MAI PROCHAIN, NOUS PROCÉDERONS À L'OUVERTURE DE NOS DEUX ESPACES D'ENTRAÎNEMENT. NOUS Y OFFRIRONS DES SERVICES EN KINÉSIOLOGIE, DES PROGRAMMES D'ENTRAÎNEMENT ADAPTÉS, DES ENTRAÎNEMENTS PRIVÉS ET DES COURS DE GROUPE VARIÉS.

Venez visiter les Marques d'information qui auront lieu dans le hall d'entrée les 1-2-9 et 10 mai entre 11 h 00 et 12 h 30.

- Apprenez-en davantage au sujet des abonnements ainsi que des cours de groupe.
- Participez également à notre concours pour trouver un nom à la salle d'entraînement.

Concours pour trouver un nom à la salle d'entraînement

- Soyez créatifs et soumettez la chance de gagner un abonnement annuel.
- Des prix de consolation seront remis aux participants.

Pour plus d'informations, veuillez contacter l'équipe de kinésiothérapie à l'adresse suivante : gynt1200@olympex.com



**Encart et bannière
autoportante**
Oxford



oxford
des centres de fitness

SOYEZ ACTIFS !

NOUVEAU MINI-GYM

SERVICES OFFERTS

KINÉSIOLOGIE

PROGRAMME D'ENTRAÎNEMENT SPÉCIALISÉ

ENTRAÎNEMENT PRIVÉ

COURS DE GROUPE

À SURVEILLER CET AUTOMNE

OUVERTURE D'UN LOCAL D'ENTRAÎNEMENT



Venez visiter notre kiosque d'information

Afin d'offrir des services qui vous conviennent, assurez-vous de répondre à notre sondage au kiosque ou en ligne.

fr.surveymonkey.com/r/GroupeTVA



29 et 30 août entre 11h et 14h



1600 de Maisonneuve Est

**GROUPE
TVA**

Affiche d'ouverture
Groupe TVA

RÉALISATION

olympex

A man and a woman are working out in a gym, using battle ropes. The woman is on the left, wearing a grey tank top and black leggings, smiling. The man is on the right, wearing a blue t-shirt and black shorts, also smiling. They are both holding the ropes and performing a rowing motion. The gym has a black metal frame and a wooden box in the background. The word "DYNAMISATION" is written in white capital letters inside a yellow circle on the left side of the image.

DYNAMISATION

PRÊT POUR ALLER PLUS LOIN?

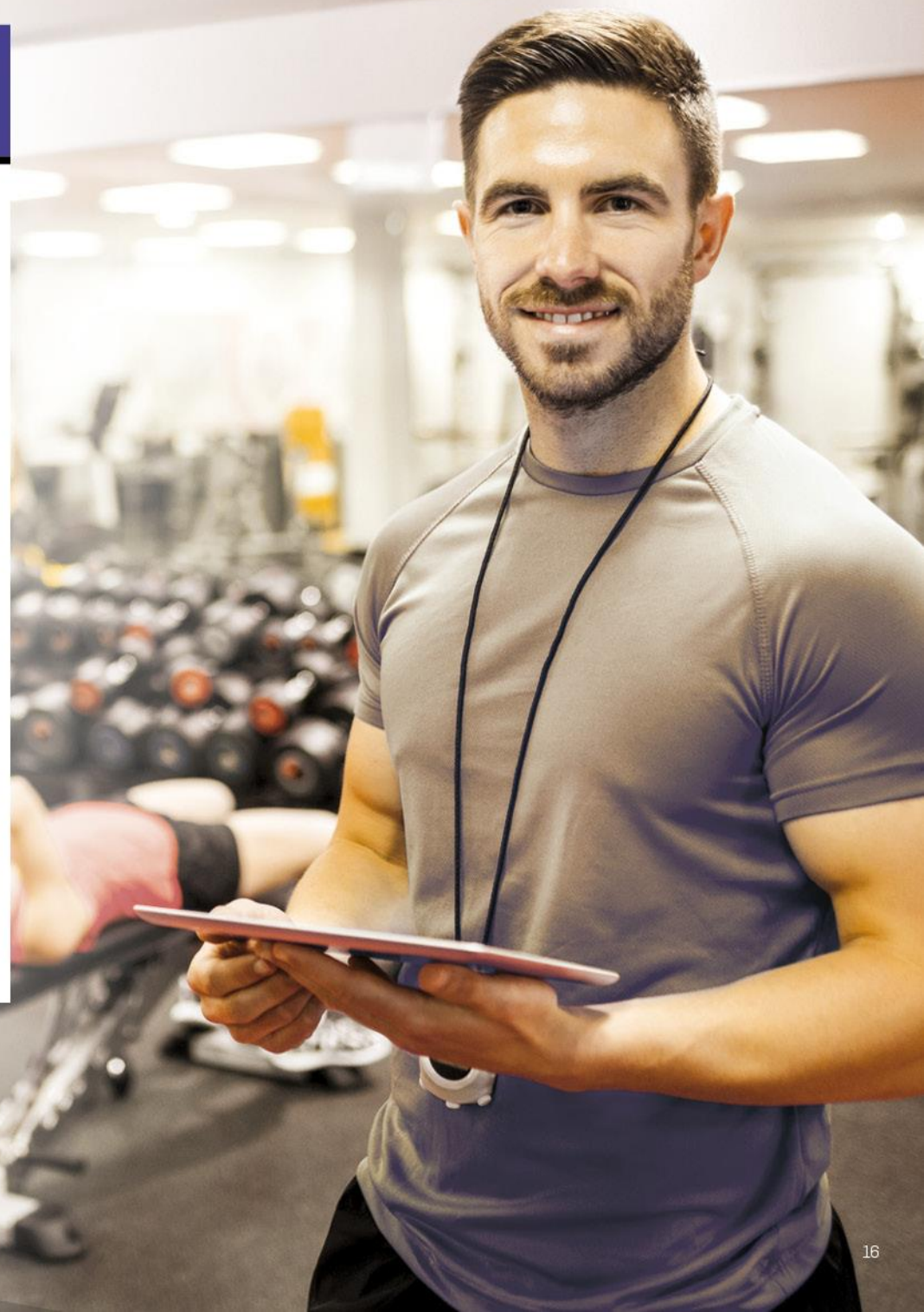
Questionnaire sur les habitudes de vie





SERVICES PROFESSIONNELS EN SANTÉ

- Évaluation de la condition physique
- Préparation et remise de plans d'entraînement par le biais d'une application mobile
- Suivi et mise à jour des plans d'entraînement
- Animation de cours de groupe et d'activités
- Entraînement privé
- Supervision du centre et gestion des inscriptions
- Conseils et soutien aux membres
- Ostéopathie
- Traitement en kinésiothérapie
- Traitement en massothérapie
- Consultation en nutrition
- Respect des consignes gouvernementale relié à la pandémie
- Cours de groupe virtuel live
- Services kinésiologie virtuel (programme/counseling) en rencontre vidéo individuelle
- Défis et activités ponctuelles (sur place ou virtuelle, exemple course virtuelle)
- Analyse ergonomique de poste de travail





OFFRE D'OUTILS CONSEILS SANTÉ

- Infolettre
- Capsules d'information numérique et réseaux sociaux
- Affichage
- Guides
- Campagne de sensibilisation
- Semaine thématique



Affichage numérique



Dépliant



Capsules d'information santé

Le Courrier du mieux-être Olympe

DYNAMISATION

olymp



ATELIERS, CONFÉRENCES ET FORMATIONS

D'une durée de 45 à 90 minutes, les conférences Olympe sont des occasions dynamiques d'apprentissage, encadrées par des ressources expertes et des communicateurs chevronnés. Une base théorique, immédiatement intégrée dans l'action par des simulations, tests et jeux.

ACTIVITÉ PHYSIQUE ET MIEUX-ÊTRE

NUTRITION

SANTÉ ET SÉCURITÉ

DÉVELOPPEMENT DU CAPITAL HUMAIN

COMMUNICATION

- Option téléconférence disponible



DYNAMISATION

olympe



SUPPORT EN COMMUNICATION PROMOTION DU CENTRE ET RECRUTEMENT

Nos spécialistes en communication vous créeront des outils et des campagnes sur mesure pour promouvoir les services du centre.



Bouteille
métallique
pliable



Sac de sport



Campagne MVMT



DYNAMISATION

olympé



SUPPORT EN COMMUNICATION PROMOTION DES ACTIVITÉS

Nos spécialistes en communication vous créeront des outils et des campagnes sur mesure pour promouvoir les activités du centre.

coopzone
active

SAISON : ÉTÉ 2019

COOPZONE

SAISON : ÉTÉ 2019

www.coopzone.ca

COURS DE GROUPE - ÉTÉ 2019

SAISON : ÉTÉ 2019 DEBUT : LUNDI 8 JUILLET 2019 FIN : VENDREDI 20 AOÛT 2019

SAISON	ÉTÉ 2019	DEBUT : LUNDI 8 JUILLET 2019	FIN : VENDREDI 20 AOÛT 2019	
LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENREDI
11 h-40 12 h-25	Tabata Endura Poudre 11h-40 à 12h-25	BodyPILAT Stéphane Tremblay	Cross-Training Endura Poudre	
12 h-30 13 h-15	Cross-Training Tabata Endura Poudre 12h-30 à 13h-15	Cardio-Boxe Claudia Gaudin Jeunes de 16 ans et plus 12h-30 à 13h-15	Yoga-Relles Endura Poudre	
16 h-30 17 h-30		Zumba Claudia Gaudin Jeunes de 16 ans et plus 16h-30 à 17h-30		

COURS D'ENTRAÎNEMENT

SAISON	ÉTÉ 2019	DEBUT : LUNDI 8 JUILLET 2019	FIN : VENDREDI 20 AOÛT 2019	
LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENREDI
11 h-45 12 h-45		Jogging par thèmes Jean-François Wardlaw		

ENDURANCE (PRIX)

SAISON	ÉTÉ 2019	DEBUT : LUNDI 8 JUILLET 2019	FIN : VENDREDI 20 AOÛT 2019	
LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENREDI
10 h-30 11 h-15	Spinning Jean-François Wardlaw 10h-30 à 11h-15	Spinning 10 min Jean-François Wardlaw 10h-30 à 11h-15	Spinning 10 min Jean-François Wardlaw 10h-30 à 11h-15	Spinning Jean-François Wardlaw 10h-30 à 11h-15
16 h-30 17 h-15		Spinning 45 min Endura Poudre 16h-30 à 17h-15		

Tarifification (Prix de participation)	Cours de 30 minutes : 40,00 \$ pour les membres Cours de 45 minutes : 45,00 \$ pour les membres Cours de 60 minutes : 50,00 \$ pour les membres	45,00 \$ pour les non-membres 50,00 \$ pour les non-membres 55,00 \$ pour les non-membres
--	---	---

Inscription Du 25 au 30 Juin 2019 via [Applications en ligne](#).

Information [Informez et inspirez de l'un des entraîneurs de la Coop Zone Active ou par téléphone au 516.25.](#)

Mise : Alvéole à côté de l'ancien magasin de chaussures pour un cours, en ligne ou sur site.

SAISON : ÉTÉ 2019

COOPZONE

SAISON : ÉTÉ 2019

www.coopzone.ca

AXA MMTI250

YOGA EXTÉRIEUR

> 11 JUIN
Remise du 12 juin en cas de pluie
Remise gratuite - Remise 100%

VENEZ PROFITER DU BEAU TEMPS EN ASSISTANT À NOTRE COURS DE YOGA EXTÉRIEUR SUR LA PLAZA DU 1250 RENE-LEVESQUE OUELLET.

> Apportez votre matelas de yoga

Information

1250 RENE-LEVESQUE OUELLET, 104-1250-0450

VIVA BIEN-ÊTRE

3 octobre 2019

ACTIVITÉ AUTOMNALE VIVA

Accumulez des points et gagnez le grand prix!

MANGEZ ET BOUGEZ POUR GAGNER!

- 1 Conférence sur la course à pied
- 2 Marche de 2,5 km
- 3 Course de 5 km
- 4 Option santé - VIVA - à la cafétéria

PRIX DE PARTICIPATION

Accumulez encore plus de points du 30 septembre au 4 octobre

Utilisez Yummier pour publier votre photo. Amenez un ami et doublez vos points. Inscrivez-vous à la course VIVA.

Prix de participation

- +10* Remplir le quiz VIVA
- +10* Participer à un cours de groupe
- +10* Prendre rendez-vous avec le kinésiologue VIVA
- +10* Faire une pause santé
- +10* Publier une idée de recette santé
- +10* Manger une collation santé

Consultez le site des activités www.alma.com

Al'Action

SEMAINE DU 20 AU 24 AOÛT 2018

Invitation spéciale MARATHON COLLECTIF 42 km sur rameur

POUR VOUS INSCRIRE :

Écrivez-nous : alma.multiforme@riotinto.com

Laissez-nous un message : 418 480-6000 poste 7228

Tous les employés de l'Usine Alma sont invités à se rendre au centre d'activité physique, au moment de leur choix, pour ramer quelques mètres afin de participer au marathon! Un seul objectif : le plaisir de bouger et de se mettre en forme.

Produit par Olympe

DYNAMISATION

olymp



SUIVI DES IMPACTS DE NOS ACTIONS

- Rapport mensuel
- Rapport annuel détaillé
- Sondage annuel



DYNAMISATION

olympa



AVANCEMENT DE VOS PROJETS EN PÉRIODE DE COVID

- Le temps libre permet de bien préparer un projet
- L'exécution des travaux et de l'aménagement gênera un moins grand nombre de personnes
- Dans un futur proche, les locataires auront probablement plus de choix. Il faut se démarquer



GESTION FINANCIÈRE TYPIQUE D'UN PROJET D'AMÉNAGEMENT DE CENTRE

	DÉBITEUR	BUDGET
Infrastructure et aménagement	Gestionnaire Immobilier	10 000 \$ - 350 000 \$ une fois
Équipements	Gestionnaire Immobilier	5 000 \$ - 75 000 \$ une fois
Gestion du centre	Gestionnaire Immobilier	600 \$ - 15 000 \$ par an
Opération (Kinésiologue sur place)	Membre / Gestionnaire immobilier	0 - 100 000 \$ par an
Service spécialisé personnalisé	Membre / Gestionnaire immobilier	Autopayant
Cours de groupe	Membre	Autopayant
Service personnalisé au locataire	Locataire	Variable

QUELQUES RÉALISATIONS

Centres conçus et réalisés par Olympe

Nom

Abitibi Price (4)

Agence Spatiale canadienne

Agropur *Siège social Brossard*

Alcan / Rio Tinto (5)

Arcelor Mittal

BentallGreenOak

Biscuits Leclerc

Bristol Myers Squibb

BRP Valcourt

Caisse de dépôt et placement du Québec - Ivanhoé Cambridge

CNESST *Siège social*

Desjardins *Siège social Lévis*

Domtar

Donohue (2)

Exfo

Genetec

Groupe Deschênes

Hôtel Intercontinental

Nom

Imperial Tobacco

Lanctôt

Lassonde

Nortel Networks (3)

Novartis

Oxford

Pfizer

Québecor / TVA

Régie de l'assurance maladie du Québec

Revenu Québec

Sandoz

Société de l'assurance automobile du Québec *Siège social Québec*

Semafo, Afrique

Somita, Afrique

Stone Consolidated (4)

Triovest

Verrerie Walker



QUESTIONS?

www.olympe.com