

Votre programme d'aide aux employés et à la famille (PAEF) est un service confidentiel de soutien pouvant vous aider à entreprendre une démarche pour effectuer un changement.

Le conditionnement physique au centre et à la maison

Demeurer en bonne santé peut vous aider à améliorer votre humeur et votre mode de vie en général. De nos jours, l'obésité est l'un des problèmes de santé les plus courants. En vous abonnant à un centre de conditionnement physique, vous pourrez suivre régulièrement un programme de mise en forme. De plus, des spécialistes dans ce domaine pourront vous renseigner sur les exercices qui conviennent le mieux à vos besoins et-ou à vos objectifs de perte de poids.

Ce qu'il faut rechercher dans un centre de conditionnement physique

Visitez le centre avant de vous y abonner. Assurez-vous qu'il répond à vos besoins, en terme d'équipement, d'atmosphère, d'endroit, de cours et de programmes, d'horaire, de participation (mixte ou non), de salles d'exercice, etc. Pour ce faire, demandez une période d'essai afin de voir si le centre vous convient vraiment. Profitez-en pour demander aux membres ce qu'ils pensent du centre de conditionnement physique et s'ils le recommandent.

Demandez si le centre peut vous renseigner au sujet des services qu'il offre ou si vous devez les explorer vous-même. Demandez aussi si le centre s'est fixé un nombre maximum de membres et s'il est près de l'atteindre.

Enfin, avant de signer quoi que ce soit, assurez-vous de bien comprendre les modalités d'abonnement et la politique du centre. Assurez-vous que tout ce qui vous a été promis verbalement figure au contrat.

Vérifiez si vous pouvez suspendre votre abonnement quand vous êtes en vacances.
Renseignez-vous sur les réductions pouvant s'appliquer, entre autres, un tarif d'entreprises et une commission sur les recommandations.

D'autres moyens de vous mettre en forme

En investissant dans des appareils de mise en forme, vous épargnerez le temps consacré aux déplacements pour vous rendre et revenir du centre de conditionnement physique. Vous pourriez aussi intégrer quelques exercices à votre quotidien, par exemple, marcher jusqu'au métro ou à l'autobus, stationner votre véhicule plus loin et faire des choses manuellement.

Vous pourriez aussi recruter un entraîneur personnel qui se rendra chez vous et créera à votre intention un programme de conditionnement physique efficace et peu dispendieux. Votre centre de conditionnement physique vous recommandera une personne en qui vous pourrez avoir confiance.

S'il est parfois difficile d'intégrer le conditionnement physique à vos activités quotidiennes, un investissement dans des appareils de conditionnement physique facilitera votre mise en forme. Cependant, avant d'entreprendre un programme de conditionnement physique, assurez-vous de consulter un médecin et trouvez le programme d'exercices et la routine qui vous conviennent le mieux.
© 2026 Morneau Shepell ltée. Votre programme ne comprend pas nécessairement tous les services décrits dans ce site. Veuillez consulter la documentation de votre programme pour plus d'information. Pour une assistance immédiate, composez le 1 844 880 9137.