

CARDIO-VÉLO - Les cours

Le cardio-vélo multimédia, est un programme d'entraînement cardiovasculaire intérieur exécuté sur des vélos stationnaires d'entraînement de marque Keiser. Il s'agit d'une séance dont la durée est de 60 minutes, dirigée par un instructeur et exécutée au rythme de différents types de musiques tout en faisant appel aux principes d'entraînement.

On y retrouve une période d'échauffement et de retour au calme entrecoupée d'une partie, plus ou moins intense, cardiovasculaire. Cette période cardiovasculaire, parfois sur une cadence lente, moyenne ou très rapide, sera organisée de façon à vous faire vivre différentes sensations physiques et psychologiques à partir d'éducatifs spécifiques. L'instructeur sera un guide qui vous amènera progressivement tout au long des séances à vous apprendre à repousser vos limites.

Le multimédia consiste en un écran géant où sera présenté des séquences de films, vidéoclips, images abstraites, paysages, vidéos de sport, parcours de vélo ou autres. L'objectif est simplement d'ajouter du divertissement et de l'ambiance à la séance.

Ce programme met l'accent sur les besoins individuels et s'adresse tant aux débutants qu'à l'athlète plus accompli. Vous aurez simplement à ajuster la résistance du vélo en fonction de vos sensations, respecter votre niveau de condition physique ainsi que vos limites personnelles.

ACTIVITÉ	CODE LUDIK	GR	HORAIRE	LOCAL	DÉBUT-FIN/DURÉE	COÛT (\$) Taxes incluses			REMARQUES
						EM	M	NM	
Cardio-vélo	09 715 07	01	Ma 17h à 18h	00151	24 janv.-17 avril / 12 séances	62	87	104	1
Multimedia	attention,	02	Ma 18h15 à 19h15	00151	24 janv.-17 avril / 12 séances	62	87	104	1
60 minutes	changement de	03	Ma 19h30 à 20h30	00151	24 janv.-17 avril / 12 séances	62	87	104	1
	dates	04	Ma 20h45 à 21h45	00151	24 janv.-17 avril / 12 séances	62	87	104	1

1. Aucun cours pendant la semaine de lecture du 5 au 10 mars

EM: Étudiant membre. Tous les étudiants inscrits à 12 crédits de cours à l'UL sont automatiquement membres du PEPS.
M: Membre du PEPS
NM: Non membre du PEPS

Responsable : Hélène Bouffard

Information : Nadine.Duperron@sas.ulaval.ca/418 656-2131 poste 6033

Inscriptions : 656-PEPS

Saviez-vous que le PEPS vous offre le service de location de panier à vêtements à faible coût? Pour en savoir plus, consultez le www.peps.ulaval.ca

Prolongez les heures gratuites de stationnement en vous procurant une vignette. Informez-vous au comptoir d'accueil ou au www.peps.ulaval.ca pour en savoir plus.

REMBOURSEMENT

Le remboursement d'un abonnement, d'un cours ou d'une activité est consenti seulement pour l'une des deux raisons suivantes :

- 1) un problème de santé validé avec un billet médical;
- 2) un conflit d'horaire académique ou un changement imprévu de la situation professionnelle, appuyés par des documents officiels, et ce, pendant la session en cours seulement.

Note : Des frais d'administration de 10 % seront retenus sur le montant remboursé jusqu'à concurrence de 20 \$. Le client devra aussi assumer le paiement du temps encouru à son abonnement ou à son cours.

AVIS

Changement de groupe

Après l'inscription, le changement permanent de groupe est possible sans pénalité, si l'autre groupe visé n'est pas complet ET s'il s'avère nécessaire à la suite d'un conflit d'horaire académique ou d'un changement imprévu de la situation professionnelle.

REPRISES

Les cours annulés en raison d'événements incontrôlables (ex : tempête, panne électrique) NE SONT ni repris et ni remboursés. Informez-vous auprès de votre moniteur de cours. Il en est de même si le participant devait s'absenter pour un ou plusieurs cours.