

CONDITIONNEMENT PHYSIQUE SUR MUSIQUE - Les cours

Hiver 2012

Workout où le travail abdominal est très présent car les routines cardio-vasculaires et les exercices de musculation sont choisis et adaptés de façon à optimiser la sollicitation des muscles de cette région et de la taille. Même si le développement cardio-vasculaire et du tonus abdominal sont les deux principaux objectifs visés dans l'élaboration des séances, le cours offre quand-même un travail généralisé du corps.

| ACTIVITÉ | CODE LUDIK | GR | HORAIRE | LOCAL | DÉBUT-FIN/DURÉE | COÛT (\$) Taxes incluses | | | REMARQUES |
|--------------|------------|----|--------------|-------|-------------------------------|--------------------------|----|----|-----------|
| | | | | | | EM | M | NM | |
| Cardio abdos | 09 850 60 | 01 | Lu 12h à 13h | 00143 | 16 janv.-2 avril / 11 séances | 37 | 46 | 75 | 1-2 |

1. Séances annulées pendant la semaine de lecture 5 au 9 mars
2. Quelques places sont réservées aux personnes qui désirent payer à la séance

| |
|---|
| 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.