

## CONDITIONNEMENT PHYSIQUE SUR MUSIQUE - Les cours

Hiver 2012

Le cardio-Pilates respecte les mêmes principes que le workout régulier mais utilise des particularités, mouvements et postures empruntés à la méthode Pilates. Cette méthode est constituée principalement d'exercices de renforcement musculaire effectués en portant une attention particulière à la respiration et à la justesse du mouvement. Durant les séances, vos muscles abdominaux et posturaux seront grandement sollicités.

ACTIVITÉ	CODE LUDIK	GR	HORAIRE	LOCAL	DÉBUT-FIN/DURÉE	COÛT (\$) Taxes incluses			REMARQUES
						EM	M	NM	
Cardio pilates	09 850 20	01	Me 17h45 à 18h45	00141	18 janv.-11 avril / 12 séances	41	51	82	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](http://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](http://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.