

## CONDITIONNEMENT PHYSIQUE SUR MUSIQUE - Les cours

Hiver 2012

Ce cours a pour objectif de travailler autant de façon musculaire que cardiovasculaire. Les muscles stabilisateurs du tronc (abdominaux en particulier), les muscles fessiers, ceux des cuisses et des membres supérieurs seront sollicités. Pour ce faire, l'intervenante vous guidera à travers une alternance d'exercices cardiovasculaires et musculaires. Le step pourra être utilisé, en plus des poids libres, des barres lestées et des tubes élastiques. Tout un entraînement qui mettra au défi votre cœur et vos muscles!

ACTIVITÉ	CODE LUDIK	GR	HORAIRE	LOCAL	DÉBUT-FIN/DURÉE	COÛT (\$) Taxes incluses			REMARQUES
						EM	M	NM	
Cardio tonus	09 850 05	01	Lu 16h05 à 17h05	00143	16 janv.-2 avril / 11 séances	37	46	75	1-2
		02	Me 16h à 17h	00143	18 janv.-11 avril / 12 séances	41	51	82	1-2
		03	Ve 16h35 à 17h35	00141	21 janv.-13 avril / 11 séances	37	46	75	1-2-3

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
3. Séances annulées le 6 avril (vendredi Saint)

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.