

CONDITIONNEMENT PHYSIQUE ET MIEUX-ÊTRE

Hiver 2012

Ce cours, qui accueille de 20 à 25 personnes, est animé par un kinésiologue. On y travaille le cardio-vasculaire par la marche, le jogging et différents jeux, et la vigueur musculaire par des exercices à main libre ou à l'aide de matériel léger (poids, élastiques, ballons etc.) Une période d'étirement et de retour au calme est également prévue dans une séance régulière. La durée est 15 minutes plus courte que notre cours régulier. Conséquemment l'intensité est un peu moins élevée.

ACTIVITÉ	CODE LUDIK	GR	HORAIRE	LOCAL	DÉBUT-FIN/DURÉE	COÛT (\$) Taxes incluses			REMARQUES
						EM	M	NM	
Conditionnement physique en gymnase 40 minutes	09 160 02	03	Lu 12h15 à 12h55 et Me 12h15 à 12h55	00141 00110	9 janv.-18 avril / 29 séances	66	79	117	2-8

2. Séances annulées du 6 au 9 avril (fin de semaine de Pâques)
 8. Le cours du lundi 16 avril sera au local 00143

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.