

CONDITIONNEMENT PHYSIQUE ET MIEUX-ÊTRE

Hiver 2012

Le but principal de ce cours est de tonifier les muscles (principalement ceux de la posture) à l'aide du ballon stabilisateur (aussi appelé ballon suisse, ballon gymnic, stability ball). L'utilisation de ce ballon permet d'exécuter une vaste gamme d'exercices dont le niveau de difficulté peut convenir à la personne qui débute comme à celle plus expérimentée ou plus en forme. C'est un excellent outil pour la prévention des maux de dos.

| ACTIVITÉ | CODE LUDIK | GR | HORAIRE | LOCAL | DÉBUT-FIN/DURÉE | COÛT (\$) Taxes incluses | | | REMARQUES |
|--|------------|----|--------------|-------|--------------------------------|--------------------------|----|----|-----------|
| | | | | | | EM | M | NM | |
| Entraînement avec ballons stabilisateurs | 09 160 45 | 01 | Lu 12h à 13h | 0349 | 16 janv.-16 avril / 12 séances | 43 | 49 | 84 | 1-2 |

1. Aucun cours pendant la semaine de lecture du 5 au 9 mars
2. Séances annulées du 6 au 9 avril (fin de semaine de Pâques)

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.