

CONDITIONNEMENT PHYSIQUE ET MIEUX-ÊTRE

Hiver 2012

Ce cours s'adresse à une clientèle déjà entraînée et désireuse de repousser ses limites par un entraînement de groupe. Il est donné en gymnase et/ou extérieur et allie un travail cardio-vasculaire et musculaire intense en termes de volume et de vitesse et axé sur l'amélioration de performance en course à pied. Le nombre de place est limité et la clientèle doit s'attendre à une demande énergétique très élevée. Ce cours utilise le poids du corps (course, plyométrie, musculation, etc) mais utilisera également des pièces d'équipement comme le ballon lesté (medecine ball), les bandes de résistance, etc)

ACTIVITÉ	CODE LUDIK	GR	HORAIRE	LOCAL	DÉBUT-FIN/DURÉE	COÛT (\$) Taxes incluses			REMARQUES
						EM	M	NM	
<i>NOUVEAU</i> Entraînement extrême "course"	09 160 66	01	Ma 16h15 à 17h15	Extérieur ou 0349	17 janv.-10 avril / 12 séances	45	52	85	1-4-5-10

1. Aucun cours pendant la semaine de lecture du 5 au 9 mars
4. Certains cours se dérouleront à l'extérieur, prévoir les vêtements nécessaires
5. Ce cours exige une bonne condition physique au départ, il s'adresse à une clientèle déjà entraînée
10. Vous serez avisés des dates où le cours aura lieu à l'extérieur, il sera de votre responsabilité de porter des vêtements appropriés

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.