

JEUNES RETRAITÉS

Hiver 2012

Ce cours dirigé a pour but de procurer un entraînement physique complet à l'aide d'une variété d'exercices agencés de diverses façons et adaptés aux personnes de plus de 50 ans. Chaque séance contient un volet cardiovasculaire, musculaire et de retour au calme par une relaxation musculaire. Les séances ont principalement lieu en gymnase et entraînent l'utilisation d'une grande variété de matériel tel que les haltères courts, élastiques, ballons stabilisateurs, body bars, gymstick et bien d'autres.

ACTIVITÉ	CODE LUDI	GR	HORAIRE	LOCAL	DÉBUT-FIN/DURÉE	COÛT (\$) Taxes incluses			REMARQUES
						E*	M	NM	
Conditionnement physique en gymnase	49 160 02	01	Ma 13h20 à 14h30	00143	17 janv.-17 avril / 14 séances	81	64	101	4
		02	Je 13h20 à 14h30	00143	19 janv.-19 avril / 14 séances	81	64	101	5

4. Le cours sera au local 00110 les 17 janvier, 7 et 28 février.

5. Le cours sera au local 00110 les 26 janvier et 9 février.

E: * L'appellation étudiant se réfère aux personnes inscrites à l'Université du 3e âge
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.