

# JEUNES RETRAITÉS

Hiver 2012

La méthode Pilates est constituée principalement d'exercices de renforcement musculaire exécutés en portant une attention particulière à la respiration et à la justesse du mouvement. On sollicite grandement les abdominaux et les autres muscles posturaux. La pratique régulière de ces exercices favorise le développement de la conscience corporelle, l'amélioration de la flexibilité et de l'endurance musculaire de même que l'adoption d'une meilleure posture. Un cours parfait pour celles et ceux qui veulent travailler fort mais en douceur. Note : Ce cours n'est pas indiqué pour les personnes avec un diagnostic d'ostéoporose.

ACTIVITÉ	CODE LUDIK	GR	HORAIRE	LOCAL	DÉBUT-FIN/DURÉE	COÛT (\$) Taxes incluses			REMARQUES
						E*	M	NM	
Pilates au sol	49 493 01	01	Me 10h30 à 11h30	00110	18 janv.-18 avril / 13 séances	84	71	125	1-3

1. Ce cours n'est pas indiqué pour les personnes avec un diagnostic d'ostéoporose
3. Cours annulé durant la semaine de lecture (5 au 9 mars)

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](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.