

JEUNES RETRAITÉS

Hiver 2012

Le cours « Pilates au sol, intermédiaire » vous offre l'occasion de raffiner l'exécution des mouvements déjà appris lors de l'initiation et d'apprendre de nouveaux exercices sollicitant davantage la conscience corporelle et les qualités musculaires. Les abdominaux et autres muscles posturaux demeurent les groupes musculaires les plus sollicités. Quelle belle façon d'améliorer posture et tonus! 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	
NOUVEAU Pilates au sol intermédiaire	49 493 02	01	Ve 10h30 à 11h30	00110	20 janv.-20 avril / 12 séances	78	66	115	1-2-3-6

1. Ce cours n'est pas indiqué pour les personnes avec un diagnostic d'ostéoporose
2. Cours annulés du 6 au 9 avril (Fin de semaine de Pâques)
3. Cours annulé durant la semaine de lecture (5 au 9 mars)
6. Préalable : avoir déjà suivi un cours de Pilates.

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.