

CONDITIONNEMENT PHYSIQUE ET MIEUX-ÊTRE

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.

ACTIVITÉ	CODE LUDIK	GR	HORAIRE	LOCAL	DÉBUT-FIN/DURÉE	COÛT (\$) Taxes incluses			REMARQUES
						EM	M	NM	
Pilates au sol	09 493 01	01	Ma 9h à 10h	0310	17 janv.-27 mars / 10 séances	55	65	92	1
		02	Ma 17h45 à 18h45	0310	17 janv.-27 mars / 10 séances	55	65	92	1
		03	Me 9h à 10h	0310	18 janv.-28 mars / 10 séances	55	65	92	1
		04	Je 14h à 15h	0310	19 janv.-29 mars / 10 séances	55	65	92	1
		05	Ve 13h45 à 14h45	0310	20 janv.-30 mars / 10 séances	55	65	92	1

1. Aucun cours pendant la semaine de lecture du 5 au 9 mars

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.