

CONDITIONNEMENT PHYSIQUE ET MIEUX-ÊTRE

Hiver 2012

Dans ce cours, nous vous proposons d'expérimenter un éventail de techniques de relaxation (techniques de respiration, automassage, visualisation, etc.) favorisant la détente et la gestion du stress. Des exercices de stretching viennent bonifier la séance. Les étirements, tout en contribuant à la détente, peuvent favoriser l'amélioration de la flexibilité. Une belle occasion de faire le plein d'énergie en douceur.

ACTIVITÉ	CODE LUDIK	GR	HORAIRE	LOCAL	DÉBUT-FIN/DURÉE	COÛT (\$) Taxes incluses			REMARQUES
						EM	M	NM	
NOUVEAU Stretching et relaxation	09 160 26	01	Lu 19h30 à 20h30	0310	16 janv.-26 mars / 10 séances	55	65	92	1

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

Responsable : Hélène Bouffard

Information : Nadine.Duperron@sas.ulaval.ca/418 656-2131 poste 6033

Inscriptions : 656-PEPS

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

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.