

CONDITIONNEMENT PHYSIQUE ET MIEUX-ÊTRE

Hiver 2012

L'objectif de ce cours est de permettre aux participants initiés au triathlon d'optimiser leurs séances d'entraînement dans les trois disciplines de cette activité : la course à pied, le vélo et la natation. Chaque activité est dirigée une fois par semaine pour une durée d'environ une heure. Ce cours s'adresse à toute personne en bonne condition physique pratiquant déjà ces trois disciplines sans pour autant avoir des objectifs de compétition.

ACTIVITÉ	CODE LUDIK	GR	HORAIRE	LOCAL	DÉBUT-FIN/DURÉE	COÛT (\$) Taxes incluses			REMARQUES
						EM	M	NM	
NOUVEAU Triathlon intermédiaire	09 190 18	01	Lu 18h30 à 19h30 (course)	Extérieur	16 janv.-16 avril / 12 séances	108	142	182	1-2-4-5-7
			Me 20h30 à 21h30 (vélo)		18 janv.-18 avril / 13 séances				
		Ve 17h30 à 18h30 (natation)	Piscine (1388-A)	27 janv.-20 avril / 10 séances					
		Lu 18h30 à 19h30 (course)	Extérieur	16 janv.-16 avril / 12 séances					
Me 20h30 à 21h30 (vélo)	00151	18 janv.-18 avril / 13 séances							

1. Aucun cours pendant la semaine de lecture du 5 au 9 mars
2. Séances annulées du 6 au 9 avril (fin de semaine de Pâques)
4. Certains cours se dérouleront à l'extérieur, prévoir les vêtements nécessaires
5. Ce cours exige une bonne condition physique au départ, il s'adresse à une clientèle déjà entraînée
6. Portion vélo et course seulement
7. Cours annulés le 24 février

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.