

ACTIVITÉ	HORAIRE	INTERVENANT	LOCAL	DÉBUT- FIN / DURÉE	M	NM	REMARQUES
					SANS TAXES	SANS TAXES	
Yoga Initiation et personnes déjà initiées	Je 12h15 à 13h15	Françoise	Pav. Lacerte 0195	30 avril - 18 juin / 8 séances	62,00 \$	75,00 \$	2-3-5
Pilates au sol Initiation et personnes déjà initiées	Me 12h15 à 13h15	Sylvie	PEPS 0310	6 mai - 17 juin / 7 séances	53,00 \$	65,00 \$	1-5
Danse Fit	Ma 12h10 à 13h	Annie C-R	PEPS 00875	5 mai - 16 juin / 7 séances	36,00 \$	52,00 \$	1-4

REMARQUES

3. Une partie du cours peut se dérouler à l'extérieur lorsque la température le permet.
4. Ce cours est offert en priorité au personnel UL mais à compter du 1er avril, les places non-vendues seront mises en vente pour toute notre clientèle.

INFORMATIONS

1. La carte du personnel UL est obligatoire pour accéder aux cours ayant lieu au PEPS.
2. L'accès par les couloirs demeure fermé pour des raisons de sécurité.
5. Ce cours est exclusif au personnel UL.

Responsable : Hélène Bouffard

Informations : marie-helene.veilleux@sas.ulaval.ca / 418-656-2131, poste 406033

Inscriptions : 418-656-PEPS

Yoga Initiation et personnes déjà initiées

Dans ce cours, on explore de façon globale les fondements de base du yoga (pratiques et philosophiques), par l'apprentissage de postures bienfaitantes, de techniques respiratoires et d'exercices de concentration. Le contenu est adapté en fonction de chaque groupe.

Pilates au sol Initiation et personnes déjà initiées

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. L'intervenante offre différentes options pour chaque exercice afin de répondre aux besoins des participants.

Danse Fit

Cousin de la Zumba pour les routines cardio-vasculaires, ce cours ajoutera une composante musculaire à votre entraînement par du travail avec le poids du corps et au sol. Effectuées dans l'ambiance musicale de nos cours chorégraphiés, toutes les séances offriront un entraînement cardio-vasculaire et musculaire complet.