

# CONDITIONNEMENT PHYSIQUE ET KINFIT

Hiver 2023



ACTIVITÉ	HORAIRE	INTERVENANT	LOCAL	DÉBUT-FIN	COÛTS sans taxes			REMARQUES
					ÉTUDIANT-MEMBRE	MEMBRE	NON-MEMBRE	
<b>Séances annulées: 7 au 10 avril (Pâques) / du 6 au 11 mars (semaine de relâche) sauf exception* / Aucun changement de groupe ni remboursement en cas d'absence à une séance</b>								
<b>CONDITIONNEMENT PHYSIQUE</b>								
<b>Agilité bootcamp</b>	Je 18h10 à 19h05	Mandolyn	00897	26 janv. - 20 avril/ 12 séances	82 \$	101 \$	135 \$	
<b>Cond. phys. en gymnase</b>	Ma et Je 12h à 12h55	À confirmer/Cléo	00143	24 janv. - 20 avril/ 26 séances	87 \$	107 \$	162 \$	Une séance sur trois, le cours s'effectue sous forme de jeu. * Les cours du 6 au 11 mars (semaine de relâche) auront lieu.
	Lu et Me 17h25 à 18h20 *	Jean-François	00143	16 janv. - 19 avril/ 27 séances	91 \$	112 \$	169 \$	* Les cours du 6 au 11 mars (semaine de relâche) auront lieu
<b>Cond. phys. en gymnase 40 min</b>	Me 12h10 à 12h50	Anne-Marie	00141	25 janv. - 19 avril/ 12 séances	49 \$	53 \$	67 \$	
<b>Cross Circuit</b>	Lu 18h30 à 19h25	Shahrzad	00142	23 janv. - 24 avril/ 12 séances	77 \$	99 \$	134 \$	
	Me 12h à 12h55	Mandolyn	00142	22 fév. - 26 avril/ 9 séances	58 \$	74 \$	101 \$	
	Je 18h35 à 19h35	Gabrielle	00142	26 janv. - 20 avril/ 12 séances	77 \$	99 \$	134 \$	
	Je 19h40 à 20h55	Gabrielle	00142	26 janv. - 20 avril/ 12 séances	95 \$	122 \$	171 \$	
<b>Entraînement en suspension &amp; posture</b>	Ma 17h à 18h	Jean-François	00142	24 janv. - 18 avril/ 12 séances	77 \$	99 \$	134 \$	
	Lu 12h à 12h55	Philippe	00142	23 janv. - 24 avril/ 12 séances	77 \$	99 \$	134 \$	
<b>HIIT</b>	Ma 18h15 à 19h10	Sarah-Maude	00142	24 janv. - 18 avril/ 12 séances	77 \$	99 \$	134 \$	Ce cours exige une bonne condition physique, il s'adresse à une clientèle déjà entraînée.
	Je 17h30 à 18h25	Gabrielle	00142	26 janv. - 20 avril/ 12 séances	77 \$	99 \$	134 \$	
<b>Préparation physique course</b>	Ma 19h15 à 20h15	Gabrielle	00897	24 janv. - 18 avril/ 12 séances	82 \$	101 \$	135 \$	
<b>Préparation physique triathlon</b>	Je 17h à 18h	Chantal	00897	26 janv. - 20 avril/ 12 séances	82 \$	101 \$	135 \$	
<b>Stretching postural</b>	Ma 12h à 13h	Jean-François	0349	24 janv. - 18 avril/ 12 séances	60 \$	68 \$	108 \$	
<b>Triathlon débutant-intermédiaire</b>	Lu 19h35 à 20h30 (natation) Me 17h30 à 18h45 (course) Ve 17h45 à 18h45 (vélo)	Chantal	1835 A-5-6-7-8 Extérieur 00151	23 janv - 21 avril/ 34 séances	141 \$	187 \$	229 \$	Ce cours exige une bonne condition physique, il s'adresse à une clientèle déjà entraînée
	Me 17h30 à 18h45 (course) Ve 17h45 à 18h45 (vélo)	Chantal	Extérieur 00151	25 janv - 21 avril/ 23 séances	94 \$	101 \$	122 \$	Portion vélo et course seulement Ce cours exige une bonne condition physique, il s'adresse à une clientèle déjà entraînée
<b>KINFIT</b>								
<b>Kin Circuit</b>	Lu 17h à 17h45	Shahrzad	00897	23 janv. - 24 avril/ 12 séances	69 \$	83 \$	108 \$	
	Ma 7h15 à 8h	Véronique	00897	24 janv. - 18 avril/ 12 séances	69 \$	83 \$	108 \$	
	Ma 17h à 17h45	Shahrzad	00897	24 janv. - 18 avril/ 12 séances	69 \$	83 \$	108 \$	
	Me 17h à 17h45	Maïeul	00897	25 janv. - 19 avril/ 12 séances	69 \$	83 \$	108 \$	
	Me 19h15 à 20h	Gabrielle	00897	25 janv. - 19 avril/ 12 séances	69 \$	83 \$	108 \$	
<b>Kin Express</b>	Ma 12h15 à 13h	Cléo	00142	24 janv. - 18 avril/ 12 séances	69 \$	83 \$	108 \$	Ce cours respecte la formule du KinFit, mais des places sont aussi offertes en séance à la pièce
	Je 12h15 à 13h	Mandolyn	00142	16 fév. - 27 avril/ 10 séances	58 \$	69 \$	90 \$	Ce cours respecte la formule du KinFit, mais des places sont aussi offertes en séance à la pièce
	Ve 12h15 à 13h	Philippe	00142	27 janv. - 28 avril/ 12 séances	69 \$	83 \$	108 \$	Ce cours respecte la formule du KinFit, mais des places sont aussi offertes en séance à la pièce
<b>KinFit 60 minutes</b>	Lu 19h05 à 20h05	Sarah-Maude	00897	23 janv. - 24 avril/ 12 séances	82 \$	101 \$	135 \$	
	Ma 18h à 19h	Shahrzad	00897	24 janv. - 18 avril/ 12 séances	82 \$	101 \$	135 \$	
	Me 18h à 19h	Maïeul	00897	25 janv. - 19 avril/ 12 séances	82 \$	101 \$	135 \$	

Séance à la pièce disponible pour certains cours, voir horaire site Web

Information: [conditionnementphysique@sas.ulaval.ca](mailto:conditionnementphysique@sas.ulaval.ca)

Inscription : 418 656-PEPS (7377), en personne ou en ligne: [peps.ulaval.ca](http://peps.ulaval.ca)

# CONDITIONNEMENT PHYSIQUE

Horaire - Hiver 2023



LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
<p>HIIT 12h00 à 12h55 00142 Philippe</p>	<p>Stretching postural 12h00 à 13h00 0349 Jean-Francois</p>	<p>Cross Circuit 12h00 à 12h55 00142 Mandolyn</p>	<p>Cond. Phys. en gymnase Ma-Je 12h à 12h55 00143 Cléo</p>	
	<p>Cond. Phys. Automnal Ma-Je 12h à 12h55 00143 À confirmer</p>	<p>Cond. Phys. 40 min. 12h10 à 12h50 00141 Anne-Marie</p>		
			<p>Prép. Physique triathlon 17h à 18h 00897 Chantal</p>	
			<p>HIIT 17h30 à 18h25 00142 Gabrielle</p>	
<p>Cond. Physique automnal Lu &amp; Me 17h25 à 18h20 00143 Jean-Francois</p>	<p>Ent. Suspension &amp; posture 17h à 18h 00142 Jean-François</p>	<p>Cond. Physique automnal Lu &amp; Me 17h25 à 18h20 00143 Jean-Francois</p>	<p>Agilité bootcamp 18h10 à 19h05 00897 Mandolyn</p>	<p>Triathlon Lu-Me-Ve ou Me-Ve 17h45 à 18h45 (vélo) 00151 Chantal</p>
<p>Cross Circuit 18h30 à 19h25 00142 Shahrzad</p>	<p>HIIT 18h15 à 19h10 00142 Sarah-Maude</p>	<p>Triathlon Lu-Me-Ve ou Me-Ve 17h30 à 18h45 (course) Extérieur Chantal</p>	<p>Cross Circuit 18h35 à 19h35 00142 Gabrielle</p>	
<p>Triathlon Lu-Me-Ve 19h35 à 20h30 (natation) 1835 A-5-6-7-8 Chantal</p>	<p>Prép. Physique course 19h15 à 20h15 00897 Gabrielle</p>		<p>Cross Circuit 19h40 à 20h55 00142 Gabrielle</p>	

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
AM		<b>KinCircuit</b> 7h15 à 8h 00897 - Véronique			
MIDI		<b>KinExpress</b> 12h15 à 13h 00142 - Cléo		<b>KinExpress *</b> 12h15 à 13h 00142 - Mandolyn	<b>KinExpress</b> 12h15 à 13h 00142 - Philippe
SOIRÉE	<b>KinCircuit</b> 17h00 à 17h45 00897 - Shahrzad	<b>KinCircuit</b> 17h00 à 17h45 00897 - Shahrzad	<b>KinCircuit</b> 17h00 à 17h45 00897 - Maieul		
		<b>KinFit 60"</b> 18h à 19h 00897 - Shahrzad	<b>KinFit 60"</b> 18h à 19h 00897 - Maieul		
	<b>KinFit 60"</b> 19h05 à 20h05 00897 - Sarah-Maude		<b>Kin Circuit</b> 19h15 à 20h 00897 - Gabrielle		

#### Remarques:

Tous les cours sont annulés pendant la semaine de lecture du 6 au 11 mars  
Tous les cours du lundi et vendredi sont annulés du 7 au 10 avril et repris les 24 et 28 avril  
\* Début de session 16 février et fin 27 avril

Tarif à la pièce : ÉM et M 9,50 \$; NM 11,50 \$

Billets en vente à la réception du PEPS à compter de 1 semaine à l'avance

Aussi offert en séance à la pièce

Cours seulement: Inscription obligatoire