

CONDITIONNEMENT PHYSIQUE SUR MUSIQUE - cours et séances à la pièce

Hiver 2023



ACTIVITÉ	HORAIRE	INTERVENANT	LOCAL	DÉBUT-FIN	COÛTS sans taxes			REMARQUES
					ÉTUDIANT-MEMBRE	MEMBRE	NON-MEMBRE	
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								
CONDITIONNEMENT PHYSIQUE								
Boxe Fit	Ma 16h55 à 17h40	Sarah-Maude	00143	24 janv. - 18 avril/ 12 séances	52 \$	66 \$	103 \$	
Cardio Fit	Lu 16h55 à 17h40	Sarah-Maude	00141	23 janv. - 24 avril/ 12 séances	52 \$	66 \$	103 \$	
	Me 17h à 17h45	Gabrielle	00141	25 janv. - 19 avril/ 12 séances	52 \$	66 \$	103 \$	
Circuit militaire	Lu 17h55 à 18h50	Sarah-Maude	00141	23 janv. - 24 avril/ 12 séances	52 \$	66 \$	103 \$	
Danse Fit - Abdos	Ma 12h10 à 13h	Annie	00141	7 fév. - 25 avril/ 12 séances*	52 \$	66 \$	103 \$	Le cours de Danse Fit du mardi met également un emphase sur le travail abdominal. Le cours a lieu pendant la semaine de lecture
Danse Fit - Muscu	Je 12h10 à 13h	Annie	00141	2 fév. - 27 avril/ 12 séances*	52 \$	66 \$	103 \$	Le cours de Danse Fit du jeudi comprend également un travail musculaire pour l'ensemble du corps. Le cours a lieu pendant la semaine de lecture Séance annulée le 6 avril
Duo step intervalles	Ma 18h05 à 18h50	Gabrielle	00143	24 janv. - 18 avril/ 12 séances	52 \$	66 \$	103 \$	
HIIT Fit	Me 12h15 à 13h	À confirmer	00143	25 janv. - 19 avril/ 12 séances	52 \$	66 \$	103 \$	Ce cours ne sera pas ouvert aux inscriptions le 6 décembre car aucun intervenant confirmé. Inscrivez-vous à notre liste d'attente pour recevoir un avis si nous sommes en mesure de l'offrir.
	Je 17h à 17h45	Mandolyn	00143	26 janv. - 20 avril/ 12 séances	52 \$	66 \$	103 \$	
Ent. Tabata	Me 17h55 à 18h50	Gabrielle	00141	25 janv. - 19 avril/ 12 séances	52 \$	66 \$	103 \$	
Zumba	Lu 12h à 13h	Sara	0349	23 janv. - 24 avril/ 12 séances	52 \$	66 \$	103 \$	
	Ma 17h à 18h	Janie	00141	24 janv. - 28 mars/ 10 séances*	44 \$	55 \$	86 \$	Le cours a lieu pendant la semaine de lecture
	Ma 19h à 20h	Marie-Hélène	00875	24 janv. - 18 avril/ 12 séances	65 \$	75 \$	109 \$	Offert en cours seulement, inscription obligatoire.
	Me 17h15 à 18h15	Sara	00875	25 janv. - 19 avril/ 12 séances	65 \$	75 \$	109 \$	Offert en cours seulement, inscription obligatoire.

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

Information: conditionnementphysique@sas.ulaval.ca

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

CONDITIONNEMENT PHYSIQUE SUR MUSIQUE

Hiver 2023 - 23 janvier au 24 avril* (voir exceptions)



	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
AM	Zumba 55+ ³⁻⁵ 10h30 à 11h30 0349 – Sara Avec inscription seulement				
PM	Zumba ³ 12h à 13h 0349 – Sara	Danse Fit ¹ 12h10 à 13h 00141 – Annie	HIIT Fit 12h15 à 13h 00143 – À confirmer	Danse Fit ² 12h10 à 13h 00141 – Annie	
	Cardio Fit ³ 16h55 à 17h40 00141 – Sarah-Maude	Boxe Fit 16h55 à 17h40 00143 Sarah-Maude	Cardio Fit 17h à 17h45 00141 – Gabrielle	HIIT Fit 17h à 17h45 00143 – Mandolyn	
		Zumba ⁴ 17h à 18h 00141 – Janie	Zumba 17h15 à 18h15 00875 – Sara Avec inscription seulement		
SOIRÉE	Circuit militaire ³ 17h55 à 18h50 00141 – Sarah-Maude	Duo step intervalles 18h05 à 18h50 00143 – Gabrielle	Entraînement Tabata 17h55 à 18h50 00141 – Gabrielle		
		Zumba 19h à 20h 00875 – Marie-Helene Avec inscription seulement			

Cours disponible avec inscription et en « formule à la pièce » (billets disponibles une semaine en avance à la réception du PEPS)

Toutes les séances sont annulées durant la semaine de relâche du 6 au 11 mars (sauf 1, 2, 4 et 5)

1- Début 7 février et fin 25 avril

2- Début 3 février et fin 27 avril, séance annulée le 6 avril

3- Séance annulée 10 avril, reprise le 24 avril

4- Fin le 28 mars