

ACTIVITÉ	HORAIRE	INTERVENANT	LOCAL	DÉBUT-FIN/DURÉE	ÉM AVANT TAXES	M AVANT TAXES	NM AVANT TAXES	REMARQUES
<b>Slackline</b>								
<b>Slackline pour tous</b>	Me 18h00 à 19h00	À venir	Le lieu du rendez-vous sera confirmé par courriel aux inscrits	21 sept. - 12 oct./ 4 séances	49,00 \$	61,00 \$	76,00 \$	1-2-3-4-5

**REMARQUES**

1. Aucun préalable
2. Pour info slackschoolquebec@gmail.com
3. Matériel fourni
4. Pour les cours à l'extérieur, en cas de pluie, le cours sera reporté à une date ultérieure.
5. Le point de rendez-vous sur le campus sera confirmé aux inscrits par courriel.

Responsable : Nadia Bolduc et Nathalie Beaulieu, escalade@sas.ulaval.ca

Information : www.peps.ulaval.ca, pour connaître les préalables (si applicable), les annulations, le local ou remarques particulières.

Inscription : 418 656-PEPS (7377)

ACTIVITÉ	HORAIRE	INTERVENANT	LOCAL	DÉBUT-FIN/DURÉE	ÉM AVANT TAXES	M AVANT TAXES	NM AVANT TAXES	REMARQUES
<b>Conditionnement physique et kin fit</b>								
<b>Cond. phys. automnal</b>	Ma & Je 12h à 12h55	Gabrielle/Cléo	TER1-ZBS/Gradins/00143	20 sept.- 15 déc./ 26 séances	87,00 \$	107,00 \$	162,00 \$	4-5-10-11
	Lu & Me 17h25 à 18h20	Jean-François	TER 3/Gradins/00143	12 sept.- 14 déc./ 27 séances	91,00 \$	112,00 \$	169,00 \$	1-5-8
<b>Cond. phys. automnal 40 min</b>	Me 12h10 à 12h50	Anne-Marie	TER1-ZBS/Gradins/00141	21 sept.- 14 déc./ 13 séances	53,00 \$	57,00 \$	72,00 \$	5-10
<b>Cross Circuit</b>	Lu 18h30 à 19h25	À venir	00142	19 sept.- 12 déc./ 11 séances	71,00 \$	91,00 \$	118,00 \$	1-2
	Ma 16h55 à 18h05	À venir	00142	20 sept. - 13 déc./ 12 séances	95,00 \$	122,00 \$	171,00 \$	2
	Me 12h à 12h55	Mandolyn	00142	21 sept. - 14 déc./ 12 séances	77,00 \$	99,00 \$	134,00 \$	2
	Je 18h35 à 19h35	Gabrielle	00142	22 sept. - 15 déc./ 12 séances	77,00 \$	99,00 \$	134,00 \$	2
	Je 19h40 à 20h55	Gabrielle	00142	22 sept. - 15 déc./ 12 séances	95,00 \$	122,00 \$	171,00 \$	2
<b>Entraînement extrême extérieur</b>	Ma 17h à 18h	Elisabeth	TER 3/Gradins	20 sept. - 25 oct./ 6 séances	37,00 \$	42,00 \$	54,00 \$	13
<b>HIIT</b>	Lu 12h à 12h55	Philippe	00142	19 sept.- 12 déc./ 11 séances	71,00 \$	91,00 \$	118,00 \$	1-2-3
	Ma 18h15 à 19h10	À venir	00142	20 sept. - 13 déc./ 12 séances	77,00 \$	99,00 \$	134,00 \$	2-3
	Je 17h30 à 18h25	Gabrielle	00142	22 sept. - 15 déc./ 12 séances	77,00 \$	99,00 \$	134,00 \$	2-3
<b>Stretching postural</b>	Ma 12h à 13h	Jean-François	0349	20 sept. - 13 déc./ 12 séances	60,00 \$	68,00 \$	108,00 \$	2
<b>Suspension bootcamp</b>	Lu 17h15 à 18h10	Shahzad	00142	19 sept.- 12 déc./ 11 séances	71,00 \$	91,00 \$	118,00 \$	1-2
<b>Triathlon débutant</b>	Lu 17h15 à 18h30 (course)	Chantal	Extérieur	19 sept.- 12 déc./ 11 séances	147,00 \$	199,00 \$	241,00 \$	1-2-6-9
	Me 20h30 à 21h30 (vélo)		00151	21 sept. - 14 déc./ 12 séances				
	Ve 17h30 à 18h25 (natation)		1388 A-5-6-7-8	23 sept.-16 déc./ 12 séances				
<b>Triathlon intermédiaire</b>	Lu 19h35 à 20h30 (natation)	Chantal	Extérieur	19 sept.- 12 déc./ 11 séances	143,00 \$	186,00 \$	231,00 \$	1-2-3
	Me 18h45 à 20h (course)		00151	21 sept. - 14 déc./ 12 séances				
	Ve 18h45 à 19h45 (vélo)		00151	23 sept.-16 déc./ 12 séances				
<b>Kin Circuit</b>	Lu 12h15 à 13h	Mandolyn	00897	19 sept. - 12 déc./ 11 séances	63,00 \$	76,00 \$	99,00 \$	1-2
	Lu 17h à 17h45	À venir	00897	19 sept. - 12 déc./ 11 séances	63,00 \$	76,00 \$	99,00 \$	1-2
	Lu 18h à 18h45	À venir	00897	19 sept. - 12 déc./ 11 séances	63,00 \$	76,00 \$	99,00 \$	1-2
	Ma 7h15 à 8h	Véronique	00897	20 sept. - 13 déc./ 12 séances	69,00 \$	83,00 \$	108,00 \$	2
	Ma 17h à 17h45	Shahzad	00897	20 sept. - 13 déc./ 12 séances	69,00 \$	83,00 \$	108,00 \$	2

	Ma 19h15 à 20h	Gabrielle	00897	20 sept. – 13 déc./ 12 séances	69,00 \$	83,00 \$	108,00 \$	2
	Me 16h30 à 17h15	À venir	00897	21 sept. –14 déc./ 12 séances	69,00 \$	83,00 \$	108,00 \$	2
	Me 19h15 à 20h	Gabrielle	00897	21 sept. –14 déc./ 12 séances	69,00 \$	83,00 \$	108,00 \$	2
<b>Kin Express</b>	Ma 12h15 à 13h	Cléo	00897	20 sept. – 13 déc./ 12 séances	69,00 \$	83,00 \$	108,00 \$	2-12
	Je 12h15 à 13h	Mandolyn	00897	22 sept. –15 déc./ 12 séances	69,00 \$	83,00 \$	108,00 \$	2-12
	Ve 12h15 à 13h	Philippe	00897	23 sept. – 16 déc./ 12 séances	69,00 \$	83,00 \$	108,00 \$	2-12
<b>KinFit 60 minutes</b>	Lu 19h à 20h	À venir	00897	19 sept. – 12 déc./ 11 séances	75,00 \$	93,00 \$	124,00 \$	1-2
	Ma 18h à 19h	Shahrzad	00897	20 sept. – 13 déc./ 12 séances	82,00 \$	101,00 \$	135,00 \$	2
	Me 17h30 à 18h30	À venir	00897	21 sept. –14 déc./ 12 séances	82,00 \$	101,00 \$	135,00 \$	2

#### REMARQUES

- Séance annulée le 10 octobre (Action de grâce).
- Séances annulées pendant la semaine de lecture du 31 octobre au 6 novembre.
- La séance du 24 novembre aura lieu au local 0349
- Le point de rencontre pour le 1er cours a lieu au local prévu pour le cours, le groupe peut se déplacer à l'extérieur par la suite si la température le permet.
- La séance de natation est remplacée par de la préparation physique les 25 novembre et 9 décembre au local 00142 (piscine non-disponible)
- La première rencontre a lieu au local 1103.
- Jusqu'au 31 octobre, les cours se donnent à l'extérieur sauf en cas de pluie ou neige, veuillez prévoir vos vêtements en conséquence.

#### INFORMATIONS

- Ce cours exige une bonne condition physique au départ, il s'adresse à une clientèle déjà entraînée.
- Portion vélo et course seulement.
- Après le changement d'heure, les cours se donneront à l'extérieur seulement si les conditions d'éclairage en vigueur sont jugées sécuritaires pour tout le groupe.
- Une séance sur trois, le cardio s'effectue sous forme de jeu.
- Ce cours respecte la formule du KinFit mais des places sont aussi offertes en formule "à la pièce".
- Ce cours se donne à l'extérieur peu importe la température.

**Responsable : Hélène Bouffard**

**Information : Marie-Helene.Veilleux@sas.ulaval.ca/418-656-2131, poste 406031**

**Inscriptions : 418-656-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](http://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](http://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 :

- un problème de santé validé avec un billet médical;
- 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.