

YOGA / PILATES / MIEUX-ÊTRE

Printemps-été 2023



| ACTIVITÉ | HORAIRE | INTERVENANT | LOCAL | DÉBUT-FIN | COÛTS sans taxes | | |
|-----------------------------|------------------|-------------|-------|------------------------------|------------------|--------|------------|
| | | | | | ÉTUDIANT-MEMBRE* | MEMBRE | NON-MEMBRE |
| Période du 8 mai au 23 juin | | | | | | | |
| Buti yoga | Ma 16h30 à 17h30 | Delphine | 0947 | 9 mai - 20 juin / 7 séances | 60 \$ | 68 \$ | 78 \$ |
| Vinyasa flow | Me 17h15 à 18h15 | Sandra | 0957 | 10 mai - 21 juin / 7 séances | 60 \$ | 68 \$ | 78 \$ |
| Vinyasa power | Je 17h30 à 18h30 | Delphine | 0947 | 11 mai - 22 juin / 7 séances | 60 \$ | 68 \$ | 78 \$ |
| Yin yoga | Ma 12h15 à 13h15 | Sandra | 0957 | 9 mai - 20 juin / 7 séances | 60 \$ | 68 \$ | 78 \$ |
| | Me 18h30 à 19h30 | Sandra | 0957 | 10 mai - 21 juin / 7 séances | 60 \$ | 68 \$ | 78 \$ |
| Yoga pilates | Ma 18h à 19h | Delphine | 0947 | 9 mai - 20 juin / 7 séances | 60 \$ | 68 \$ | 78 \$ |
| | Je 12h15 à 13h15 | Sandra | 0947 | 11 mai - 22 juin / 7 séances | 60 \$ | 68 \$ | 78 \$ |
| | Je 18h45 à 19h45 | Delphine | 0947 | 11 mai - 22 juin / 7 séances | 60 \$ | 68 \$ | 78 \$ |
| Pilates | Lu 17h30 à 18h30 | Sandra | 0947 | 8 mai - 19 juin / 7 séances | 60 \$ | 68 \$ | 78 \$ |
| | Ma 19h15 à 20h15 | Delphine | 0947 | 9 mai - 20 juin / 7 séances | 60 \$ | 68 \$ | 78 \$ |
| | Me 12h15 à 13h15 | Sandra | 0947 | 10 mai - 21 juin / 7 séances | 60 \$ | 68 \$ | 78 \$ |

Les séances se déroulent à l'extérieur si la température le permet et à l'intérieur par mauvais temps . À l'extérieur, prévoyez votre tapis, couverture ou serviette, aucun prêt de matériel. Voir plan et consignes sur le site web.

| | | | | | | | |
|--------------------------------------|------------------|----------|-------------------|------------------------------|-------|-------|-------|
| Période du 26 juin au 4 août | | | | | | | |
| Vinyasa flow estival | Me 17h15 à 18h15 | Sandra | Extérieur ou 0957 | 28 juin - 2 août / 6 séances | 52 \$ | 60 \$ | 68 \$ |
| Yoga pilates estival | Ma 17h15 à 18h15 | Delphine | Extérieur ou 0947 | 27 juin - 1 août / 6 séances | 52 \$ | 60 \$ | 68 \$ |
| Pilates multi-niveaux estival | Ma 18h30 à 19h30 | Delphine | Extérieur ou 0947 | 27 juin - 1 août / 6 séances | 52 \$ | 60 \$ | 68 \$ |
| | Me 18h30 à 19h30 | Sandra | Extérieur ou 0947 | 28 juin - 2 août / 6 séances | 52 \$ | 60 \$ | 68 \$ |

Séances à la pièce disponibles pour certains cours, voir horaire sur le site Web

*TARIFICATION ÉTUDIANTS ULAVAL

Le tarif Étudiant-membre est uniquement offert aux étudiants ULaval à temps plein à la session d'été. Les étudiants ULaval à temps complet à la session d'hiver 2023 ont droit au tarif Membre pour la session printemps-été.

Information: yogapilatesmeditation@sas.ulaval.ca

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

YOGA/PILATES/MÉDITATION

Horaire - Printemps-été 2023



1^{ère} SESSION : 8 MAI AU 23 JUIN (7 séances)

| LUNDI | MARDI | MERCREDI | JEUDI | VENDREDI |
|--|--|--|--|----------|
| | Yin yoga Sandra 12h15 à 13h15 - 0957 | Pilates multi-niveaux Sandra 12h15 à 13h15 - 0947 | Yoga pilates Sandra 12h15 à 13h15 - 0947 | |
| | Buti yoga Delphine 16h30 à 17h30 - 0947 | | | |
| Pilates multi-niveaux Sandra 17h30 à 18h30 - 0947 | Yoga pilates Delphine 18h à 19h - 0947 | Vinyasa flow Sandra 17h15 à 18h15 - 0957 | Vinyasa power Delphine 17h30 à 18h30 - 0947 | |
| | Pilates multi-niveaux Delphine 19h15 à 20h15 - 0947 | Yin yoga Sandra 18h30 à 19h30 - 0957 | Yoga pilates Delphine 18h45 à 19h45 - 0947 | |

2^e SESSION : 26 JUIN AU 4 AOÛT (6 séances)

| LUNDI | MARDI | MERCREDI | JEUDI | VENDREDI |
|-------|--|--|-------|----------|
| | Yoga pilates estival Delphine 17h15 à 18h15 Extérieur ou 0947 | Vinyasa flow estival Sandra 17h15 à 18h15 Extérieur ou 0957 | | |
| | Pilates multi-niveaux estival Delphine 18h30 à 19h30 Extérieur ou 0947 | Pilates multi-niveaux estival Sandra 18h30 à 19h30 Extérieur ou 0947 | | |

Tarifs à la pièce : ÉM et M 12 \$; NM 14 \$. Carte de 10 séances ÉM et M 110 \$; NM 130 \$
Billets disponibles à la réception du PEPS jusqu'à 1 semaine avant le cours