


#UNITEDWEARESTRONGER



## HORAIRE COURS EN GROUPE / À PARTIR DU 27 SEPTEMBRE

Lundi /Monday	Mardi/Tuesday	Mercredi/Wed	Jeudi/Thurs.	Vendredi/Fri.	Samedi/Sat.	Dimanche/Sun.
<b>9h00—9h45</b> <b>Pound Fit</b> Jessica <b>FEMMES SEULEMENT</b>	<b>9h00—10h00</b> <b>Spinning</b> Daniela	<b>9h00—10h00</b> <b>Strong Nation</b> Jessica	<b>9h00-10h00</b> <b>Fit-Interval</b> Nabil	<b>9h30—10h30</b> <b>HIIT Cycling</b> <b>Training</b> Pasquale	<b>9h00—10h00</b> <b>Athletic</b> <b>Workout</b> Annabelle	<b>9h00—10h00</b> <b>Spinning</b> Nabil
<b>10h00-10h30</b> <b>HIIT Express</b> With Dumbells Vince					<b>9h00-10h00</b> <b>UG Multi-Fit</b> <b>Body Shaping</b> <b>Bootcamp</b> Vezio (\$)	<b>10h00-11h00</b> <b>Yogalates</b> Nabil
<b>10h30-11h00</b> <b>Spin Express</b> Vince	<b>18h00—19h00</b> <b>Tae Bo</b> <b>Burn &amp; Firm</b> Vince	<b>17h30—18h30</b> <b>Cardio Tonus</b> Amir	<b>18h30-19h30</b> <b>Cardio Latino</b> Badra <b>FEMMES SEULEMENT</b>		<b>10h15-11h15</b> <b>Cardio</b> <b>TaeBo</b> Vince	
<b>17h30—18h30</b> <b>H.I.I.T</b> Amir	<b>18h00-19h00</b> <b>UG Multi-Fit</b> <b>Bootcamp</b> <b>Interval</b> Nabil (\$)	<b>18h00-19h00</b> <b>UG Multi-Fit</b> <b>Spinning</b> <b>Bootcamp</b> Daniela (\$)	<b>17h30-18h30</b> <b>UG Multi-Fit</b> <b>Warrior</b> <b>Bootcamp</b> Vince (\$)		<b>11h30-12h30</b> <b>Zumbaladi</b> Latifa <b>FEMMES SEULEMENT</b>	
<b>17h30-18h30</b> <b>UG Multi-Fit</b> <b>Calorie Crusher</b> <b>Bootcamp</b> Dave (\$)	<b>19h30-20h30</b> <b>Fit-Dance</b> Yordany	<b>18h45—19h30</b> <b>Pound Fit</b> Jessica	<b>SPINNING: MAX 20 PERSONNES</b> <b>TOUS LES AUTRES COURS: MAX 30 PERSONNES</b> <b>ZONE UG MULTI-FIT (\$) : MAX 20 PERSONNES</b>			

**18h45—19h45**  
**Spinning**  
 Daniela

**APPELZ POUR RÉSERVER VOTRE PLACE 24HRS À L'AVANCE**  
**UNITED GYM: 7742 VALDOMBRE - ST-LÉONARD - H1S 1X9 - 514-253-6763**  
**(NON-MEMBRE: COURS À \$10)**