



HORAIRE DE COURS EN GROUPE (À PARTIR DU 15 NOVEMBRE)

Lundi /Monday	Mardi/Tuesday	Mercredi/Wed	Jeudi/Thurs.	Vendredi/Fri.	Samedi/Sat.	Dimanche/Sun.
9h30—10h00 TABATA EXPRESS VINCE	9h30—10h30 POUND FIT JESSICA	9h30—10h30 TABATA NADIA	9h30—10h30 ATHLETIC BOOTCAMP VINCE (\$) * ZONE UG MULTI-FIT	9h30—10h30 HIIT CYCLING TRAINING PASQUALE	9H30-10h20 TABATA NADIA	9h30—11h00 WEEKEND WARRIOR TOTAL BODY STRENGTH + CARDIO TAE BO VINCE
10h00—10h30 SPIN EXPRESS VINCE	18H00-19H00 KARDIO KANGOO TAE BO VINCE*		9h30—10h30 ZUMBA TONING JESSICA	17H30-18H30 BLACK FRIDAY SPINNING DANIELA	10h30—11h30 KANGOO HIIT DANCE NADIA (\$) * *	
17h30-18h45 TABATA SPIN PLUS AMIR	19h00-20h00 FIT-DANCE JORDAN	17h30—18h45 H.I.I.T SPIN PLUS AMIR	17h15—18h15 WARRIOR BOOTCAMP VINCE (\$) * ZONE UG MULTI-FIT		11h45-12h45 ZUMBALADI LATIFA <i>Femmes seulement</i>	



MAX 25 PERSONNES/COURS
COURS DE SPINNING: MAX 20 PERS.
COURS ZONE UG MULTI-FIT: MAX 15 PERS.

18h30-19h30
FIT-BOXE
JORDAN (\$) *
ZONE UG MULTI-FIT

18h30-19h30
ZUMBALADI ABDOS FESSIERS
LATIFA
Femmes seulement

***Kardio Kangoo Tae Bo:** Cours GRATUIT pour les membres. Vous devez apporter vos propre bottes Kangoo ou participer sans bottes. Aucune réservation de bottes.

***Bootcamp Zone UG Multi-Fit (\$):** Cours à \$10, ou forfait de 10 séances disponible, détails à la réception.

***Cours Fit-Boxe (\$):** vous devez apporter vos propre gants de boxe, détails et réservation avec Jordan directement.

***Cours Kangoo Hiit Dance (\$):** vous devez apporter vos propre bottes Kangoo ou participer sans bottes, détails et réservation avec Nadia directement.

RÉSERVATION REQUISE / APPELEZ POUR RÉSERVER DÈS 24HRS À L'AVANCE

UNITED GYM: 7742 VALDOMBRE - ST-LÉONARD - H1S 1X9 - 514-253-6763

De retour à la forme ensemble! (NON-MEMBRE: COURS À \$10)

(VEUILLEZ PRENDRE NOTE QUE L'HORAIRE PEUT CHANGER SANS PRÉAVIS. MINIMUM DE 10 PARTICIPANTS PAR COURS REQUIS)