




HORAIRE DE COURS EN GROUPE (À PARTIR DU 16 JANVIER 2023)

LUNDI / MONDAY	MARDI / TUESDAY	MERCREDI / WEDNESDAY	JEUDI / THURSDAY	VENDREDI / FRIDAY	SAMEDI / SATURDAY	DIMANCHE / SUNDAY
9h30—10h00 TABATA EXPRESS VINCE ***	9h30—10h30 POUND FIT JESSICA	9h30—10h30 TABATA NADIA	9h30—10h30 ZUMBA TONING JESSICA	9h30—10h30 HIIT CYCLING TRAINING PASQUALE	9H30-10h20 TABATA NADIA	9h30—10h45 TOTAL BODY STRENGTH + CARDIO TAE BO INTERVALS VINCE ***
10h00—10h30 SPIN EXPRESS VINCE ***			9h30—10h30 WARRIOR BOOTCAMP VINCE (\$) * ZONE UG MULTI-FIT		10h30-11h30 KANGOO HIIT DANCE NADIA (\$) *	
10h30-11h30 ASTHANGA YOGA ARI				★ 18h00-19h00 LATINO MIX ESNER (à partir de 20 Jan.)	11h45-12h45 ZUMBALADI LATIFA <i>Femmes seulement</i>	11h00-12h00 RITMO LATINO ALBERTO
17h30-18h30 WARRIOR BOOTCAMP VINCE (\$) * ZONE UG MULTI-FIT		17h30-18h00 SPIN EXPRESS AMIR ***	18h00-18h30 TOTAL BODY STRENGTH VINCE ***	★ 19h00-20h00 EXTENSA METHOD JEANNE (à partir de 27 Jan.)		
17h30-18h00 SPIN EXPRESS AMIR *** 18h00-18h45 TOTAL BODY HIIT AMIR ***	17h30-18h30 BODY PUMP VINCE	18h00-18h45 TABATA WITH STEP AMIR ***	18h30-19h15 CARDIO TAE BO & ABS VINCE ***	*BOOTCAMP ZONE UG MULTI-FIT (\$) : Cours à \$15, ou forfait de 10 séances disponible, détails à la réception. *COURS KANGOO HIIT DANCE (\$) : vous devez apporter vos propre bottes Kangoo ou participer sans bottes, détails et réservation avec Nadia directement.		
18h45-19h45 CARDIO LATINO BADRA <i>Femmes seulement</i>	19h00-20h00 ZUMBALADI LATIFA <i>Femmes seulement</i>	19h00-20h00 LATINO MIX ESNER		COURS DE SPINNING: MAX 20 PERS. COURS ZONE UG MULTI-FIT: MAX 15 PERS.		

Accès aux cours en direct pour les membres dans notre groupe privé Facebook, pour les cours indiqués par ***

NOUVEAU Accédez à nos cours hebdomadaires 24/7 + Accès à 300 cours déjà sauvegardés pour seulement \$10/mois ajouté sur votre abonnement.

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

**UNITED GYM: 7742 VALDOMBRE - ST-LÉONARD - H1S 1X9 - 514-253-6763
(NON-MEMBRE: COURS À \$10)**