



HORAIRE DES COURS EN GROUPE



LUNDI / MONDAY	MARDI / TUESDAY	MERCREDI / WEDNESDAY	JEUDI / THURSDAY	VENDREDI / FRIDAY	SAMEDI / SATURDAY	DIMANCHE / SUNDAY
9h30 - 10h00 TABATA EXPRESS* Vince	9h30 - 10h30 EXTENSA METHOD Hélène	9h30 - 10h30 TABATA Nadia	9h30 - 10h30 BODY PUMP Véronic	9h30 - 10h30 SPIN FIT FLOW DJ Bernardo	9h30 - 10h20 TABATA Nadia	9h30 - 10h45 TOTAL BODY STRENGTH + CARDIO TAE BO INTERVALS * Vince
10h00 - 10h30 SPIN EXPRESS* Vince			9h30 - 10h30 FAST FAT BURNING BOOTCAMP Vince <i>Zone UG Multi-fit</i>		10h30 - 11h30 KANGOO HIIT DANCE Nadia	
						11h00 - 12h00 RITMO LATINO Alberto
17h30 - 18h30 FAST FAT BURNING BOOTCAMP Vince <i>Zone UG Multi-fit</i>	17h30 - 18h15 BODY PUMP Vince	17h30 - 18h00 SPIN EXPRESS Amir*	17h30 - 18h00 SPIN FLOW DJ Bernardo			
17h30 - 18h00 SPIN EXPRESS * Amir 18h00 - 18h45 TOTAL BODY HIIT* Amir	18h15 - 18h45 SPINNING Vince	18h00 - 18h45 TABATA WITH STEP* Amir	18h00 - 18h30 PUMP FIT FLOW DJ Bernardo	18h00 - 19h00 LATINO MIX Esner OU RITMO LATINO Alberto		
19h00 - 20h00 ZUMBA Angela Palumbo <i>*Femmes seulement</i>	19h00 - 20h00 ZUMBALADI Latifa <i>*Femmes seulement</i>	19h00 - 20h00 LATINO MIX Esner	19h00 - 20h00 FUSION ORIENTALE (chabbi) Emma <i>*Femmes seulement</i>	19h00 - 20h00 EXTENSA METHOD Jeanne		

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

RÉSERVATION REQUISE / VEUILLEZ NOUS CONTACTER DÈS 24HRS À L'AVANCE (514-253-6763)

UNITED GYM: 7742 VALDOMBRE - ST-LÉONARD - H1S 1X9

(NON-MEMBRE: COURS À \$10)

