

RABAIS AUX MEMBRES STAGIAIRES ET ACTIFS AINSI QU’AUX EMPLOYÉS – SUR PRESENTATION DE VOTRE CARTE UDA
SANTÉ/MIEUX ÊTRE /ACTIVITÉ PHYSIQUE

DESCRIPTION	RABAIS	COORDONNÉES
<ul style="list-style-type: none"> Académie Ness Martial Centre sportif spécialisé en arts martiaux. Disciplines : kickboxing, boxe, jiu-jitsu brésilien, boxe thaïlandaise, Ness Futhai. 	Rabais de 20 % sur le prix de l’inscription annuel. Possibilité de cours privé, semi-privé et cours de groupe. Références officielles de l’Académie : Dan Bigras, Marie-Hélène Thibert.	3700, Crémazie est, Montréal 514-325-9486 www.nessmartialacademy.com
<ul style="list-style-type: none"> ASANA YOGA / Île des Sœurs Monica Dokupil enseigne le yoga et la méditation depuis plus de 15 ans à l’Île des Sœurs et est dans le domaine du yoga depuis plus de 25 ans. Asanayoga offre des cours de méditation, yoga, gestion de stress. Atelier divers, et des retraites de yoga et méditation au Québec et à l’internationales. Bienvenue à tous ! 	Rabais de 20 % sur tout abonnement. Carte de 5 cours sur 3 mois (taxes en sus) : UDA : 65 \$ + taxes (régulier : 85 \$ + taxes). Carte de 10 cours (sur 12 semaines) : UDA : 135 \$ + taxes (régulier : 160 \$ + taxes). Prénatal - session de 8 semaines : UDA : 110 \$ + taxes (régulier : 139 \$ + taxes).	2 adresses à l’Île des Sœurs. Veuillez contacter Monica Dokupil : 514-658-5328 info@asanayoga.ca www.asanayoga.ca
<ul style="list-style-type: none"> Association sportive et communautaire du Centre-sud (ASCCS) Accès aux installations culturelles et sportives. Prérequis : achat d’une carte membre donnant accès aux bains libres de la piscine. La carte est valide pour une période de 12 mois et coûte 15 \$ pour l’adulte (sur présentation de la carte de membre UDA et du formulaire disponible au bureau de l’UDA). Le formulaire est valable pour une durée de 3 mois renouvelables. 	Les membres de l’UDA bénéficient d’une réduction de 20 % sur l’abonnement de 3 mois à la salle d’entraînement (incluant une séance avec un entraîneur), les entraînements privés de la salle d’entraînement et les activités sportives, culturelles et récréatives pour la période du 1 ^{er} janvier 2020 au 31 décembre 2020. Communiquez avec l’ASCCS pour tous les détails. <i>* Formulaire à remplir, disponible au bureau de l’UDA</i>	2093, rue de la Visitation, Montréal 514-522-2246 www.asccs.qc.ca
<ul style="list-style-type: none"> Bikram Yoga Montréal Studio Pour les étudiants expérimentés, autant que les débutants, vous pourrez apprendre à votre rythme, aidés par des enseignants certifiés. 	Rabais de 15 % pour des cours de Yoga dans une séance chauffée.	721, Walker, coin de St-Jacques, Montréal 514-989-7642 www.bikramyogamtl.com
<ul style="list-style-type: none"> b.cycle Chaque cours de 45 minutes filera à toute allure, une source d’inspiration et de motivation qui vous poussera à revoir et à surpasser vos attentes. La nouvelle génération de cardio-vélo. 	Rabais de 15 % offert aux membres de l’UDA sur les tarifs réguliers. Pour profiter de ce rabais, il suffit de créer un compte sur le site de b.cycle et d’envoyer un courriel à l’adresse bijan@bcyclespin.com en mentionnant votre adhésion et votre matricule UDA.	601 rue de la Gauchetière west, Montréal 514-393-1001 info@bcyclespin.com www.bcyclespin.com
<ul style="list-style-type: none"> Bouge – Studio Actif Cours de groupe : SPINNING, YOGA, ESSETRICS, PILATES, TRX, CIRCUIT TABATA. 	15 % de rabais aux membres de l’UDA sur les tarifs réguliers des cours de groupe.	3016, rue Masson, Montréal 514-903-3099 www.studiobouge.ca

DESCRIPTION	RABAIS	COORDONNÉES
<ul style="list-style-type: none"> Centre culturel et sportif Regina Assumpta 	15 % de réduction sur les frais d'adhésion comme membre, les activités en session, les abonnements et les locations de locaux (également applicable aux membres de la famille immédiate vivant à la même adresse). L'inscription à nos abonnements est valable en tout temps, nous offrons 4 sessions d'activités et la réduction est applicable via notre Portail internet.	1750, rue Sauriol Est, Montréal 514-382-9998 www.reginaassumpta.com
<ul style="list-style-type: none"> Centre d'arts martiaux Acadé-Kicks Centre spécialisé en Taekwondo et Kick-boxing, situé dans l'Arrondissement Ahuntsic près du métro Sauvé. Programmes pour enfants (dès l'âge de 3 ans) et adultes. 	Rabais de 20 % sur le forfait régulier de 6 mois.	9850, Rue Tolhurst, Montréal 514-995-4257 www.acadekicks.com
<ul style="list-style-type: none"> Centre Yoga Santé / Laval Yoga, Yoga chaud, Yoga volant, Qi Gong, Pilates Reformer et méditation sous le même toit, dans la région de Laval et des Basses Laurentides. 	15 % de rabais sur tous les cours à la carte et les abonnements illimités sur présentation de la carte d'employé/membre UDA.	205, boulevard Curé Labelle, suite 102 Sainte-Rose, Laval 450-622-9642 info@centreyogasante.ca http://www.centreyogasante.ca/
<ul style="list-style-type: none"> Citalfort Centre de conditionnement · Crossfit 	20 % de rabais sur nos abonnements de 12 mois à tous les membres de l'UDA.	6898, rue Jarry Est, Montréal 514-326-3676 www.citalfort.ca
<ul style="list-style-type: none"> Club LaCité Cet abonnement vous donne droit à l'utilisation de nos installations. 	Tarif corporatif annuel de 359.88 \$ (taxes et service de serviette en sus). Des frais d'inscription de 25 \$ sont applicables. Possibilité de paiements mensuels. Pour compléter votre inscription, présentez-vous en semaine, entre 10 h et 18 h, avec votre carte de membre de l'UDA.	3575 Avenue du Parc, Montréal 514-288-8221 www.clublacite.ca
<ul style="list-style-type: none"> Le corps fitness Entraînement personnel Nous sommes un studio boutique fitness situé près du métro Charlevoix à Montréal. Nous offrons des sessions d'entraînement et des programmes en <i>weightlifting</i> sécuritaires et efficaces. 	15 % pourcent de rabais sur les sessions individuelles et sur les prix forfaitaires. Qu'il s'agisse de recomposition corporelle, de tout simplement intégrer l'entraînement dans une routine hebdomadaire, ou d'apprendre les bases de l'entraînement en salle, nous nous assurons de répondre aux besoins de nos clients pour les diriger vers une plus grande liberté de mouvement et un corps plus tonifié, fort et sain.	2325 rue Centre, suite 308, Montreal 514-475-5725 (Emilie) emilie.carbonneau@gmail.com Page Facebook

DESCRIPTION	RABAIS	COORDONNÉES
<ul style="list-style-type: none"> Danse 1...2...3 Inc. Danse 1...2...3 est un studio "Triple Threat" qui offre des cours de danse, chant et théâtre pour artistes professionnels (adultes). Formez-vous à devenir des danseurs versatiles prêts à relever tous les défis qui vous seront lancés, dans n'importe quel style : ballet, jazz, claquette, hip hop, contemporain, comédie musicale, chant et théâtre. 	Promotion spéciale pour les membres UDA : cours illimités pour 100 \$ par mois sur présentation de la carte de membre.	7927 Newman, Lasalle 514-366-7927 info@danse123.ca www.danse123.ca
<ul style="list-style-type: none"> Ergoforme Centre Professionnel d'Ergothérapie et Ergoforme. Kinésologues diplômés et expérimentés, nous offrons des entraînements privés et semi-privés. Nous sommes spécialisés en réadaptation et plus spécifiquement auprès des danseurs et artistes de la scène. 	Rabais de 15 % aux membres de l'UDA. Le rabais s'applique seulement aux services en kinésiologie offerts chez Ergoforme (les services en ergothérapie du Centre Professionnel d'Ergothérapie ne sont malheureusement pas inclus).	6960, rue Sherbrooke Est, Montréal 514-255-3777 www.cpergotherapie.ca
<ul style="list-style-type: none"> Espace Prana / Ville Lemoyne Centre de méditation de la pleine conscience. 	Rabais de 15 % sur l'achat d'un forfait de 10 ou 20 classes – aucun échéancier sur la date d'utilisation.	200, rue Charron, Ville Lemoyne 450-890-3750 www.espaceprana.ca
<ul style="list-style-type: none"> Fanou Yoga Yoga, mouvements éclectiques, création. Venez vous découvrir, vous ressourcer, vous inventer... 	Rabais de 20 % sur achat de carte de membre ou inscription.	7507, St-Laurent, suite 300, au-dessus du Fit-For-Life, coin De Castelneau, Montréal 514-544-9493 Info@fanouyoga.com www.fanouyoga.com
<ul style="list-style-type: none"> Kardiologik, le gym urbain 	Rabais de 15 % sur l'abonnement annuel pour un groupe de 1 à 10 personnes. Rabais de 20 % à partir de la 21 ^e personne, etc.	7345, boul. St-Laurent, Montréal 514-273-3003 www.kardiologik.com
<ul style="list-style-type: none"> Locomotion Studio athlétique Centre d'entraînement qui combine l'entraînement privé (idéal lors de la préparation d'un rôle physique) et des cours collectifs de haut niveau (Boxe, ATH ou <i>Strength&Conditioning, Essentrics, Métabolic</i> et Yoga). 	Un rabais de 25 % est offert sur le forfait <i>Locomotion annuel</i> ou <i>mois-après-mois</i> . Ces forfaits donnent un accès illimité au Studio et aux cours collectifs. N'hésitez pas à venir nous rencontrer, nos kinésologues offrent des consultations d'orientation gratuites.	2600, William-Tremblay, Montréal 514-721-1817 www.studiolocomotion.com

DESCRIPTION	RABAIS	COORDONNÉES
<ul style="list-style-type: none"> M STUDIO PILATES Notre objectif est de vous offrir un entraînement personnalisé de qualité dans une ambiance chaleureuse, respectueuse et à l'écoute de vos besoins. Les cours sont offerts à la session et le nombre de participants par classe est limité ce qui nous permet de mieux vous encadrer dans votre démarche vers une meilleure santé. Grâce à cette approche, vous bénéficierez des avantages d'un cours privé c'est-à-dire un encadrement sécuritaire et le sentiment de progresser dans votre entraînement. Nos professeurs sont qualifiés et passionnés par leur domaine. 	<p>Rabais de 20 % sur tous les cours de groupe offerts au studio. Nous espérons vous enseigner prochainement.</p>	<p>1417, rue Fleury Est, Montréal 514-506-1992 www.mstudiopilates.com</p>
<ul style="list-style-type: none"> Namaste Yoga / Québec Yoga - passion - communauté Namaste Yoga c'est 4 studios de yoga situés à Québec et Lévis. Sur la Rive-Nord dans le quartier Montcalm et Limoilou et sur la Rive-Sud, à St-Nicolas et à Lévis. Venez y partager votre énergie et votre passion du yoga, et y cultiver votre calme durant les séances de yoga. 	<p>Rabais de 15 % sur tous les forfaits à prix régulier.</p>	<p>580, route des Rivières, # 205, Saint-Nicolas 405, 3^e Avenue, Québec (Limoilou) 581-999-YOGA (9642) david@yoganamaste.ca www.yoganamaste.ca</p>
<ul style="list-style-type: none"> Nautilus Plus 	<p>UDA : 21,14 \$ / 2 semaines, Tarif régulier : 24,99 \$ / 2 semaines. Une économie de 100 \$. <i>* Formulaire à remplir, disponible sur le site Web de l'UDA</i></p>	<p>Plusieurs adresses au Québec www.nautilusplus.com</p>
<ul style="list-style-type: none"> PERFMAX Le centre PERFMAX est un centre de santé et de haute performance unique en son genre évoluant depuis plus de 20 ans auprès d'artistes de la scène de toutes disciplines autant qu'avec des gens qui ont simplement leur santé à cœur. Depuis 1995, nous offrons à notre clientèle des services personnalisés et spécialisés, touchant à tous les aspects de la condition physique et de la performance sportive. Chacune des séances est dirigée par un entraîneur-kinésologue qui rend l'entraînement plaisant et varié. 	<p>Rabais offert aux membres UDA : 13 séances d'entraînement semi-privés pour 169 \$ plutôt que 199 \$.</p>	<p>780 av Brewster, Montréal 514-939-6061 Pavillon de danse UQAM : 840 rue Cherrier, Montréal 514-987-3000, poste 3845 infopfx@gmail.com https://www.facebook.com/perfmax/</p>

DESCRIPTION	RABAIS	COORDONNÉES
<ul style="list-style-type: none"> Planète Fitness Gym 24H / Québec Le centre de conditionnement physique Planète Fitness Gym 24H est heureux de vous offrir le tarif UDA corporatif pour l'abonnement annuel. Avoir un <i>membership</i> au Planète Fitness Gym 24H vous donne accès à la salle de gym, ainsi qu'au stationnement. 	<p>Les membres de l'UDA ont un rabais de 15 % sur l'abonnement de 4 mois (191,25 \$, taxes en sus, au lieu de 225 \$, taxes en sus). Un montant de 19,99 \$ doit être déboursé pour la clé magnétique.</p> <p>Abonnements de 6 mois et de 12 mois également disponibles. Essai de 7 jours gratuit. Cours de groupe inclus, accès 24 h.</p>	<p>400, boul. Jean-Lesage, Suite 10, Québec 418-523-0284 www.planetefitnessgym.qc.ca</p>
<ul style="list-style-type: none"> Pro gym Serge Moreau Centre de conditionnement et de musculation, abonnement d'un an (taxes en sus). 	<p>UDA : 319 \$ plus les taxes, tarif régulier : 449 \$. Aucun frais d'adhésion et votre premier programme personnalisé est inclus et sans frais.</p>	<p>4500, rue Hochelaga, Montréal 514 252-8704 www.progymsergemoreau.com</p>
<ul style="list-style-type: none"> Spin Énergie Yanic Truesdale vous invite à son studio de cardio-vélo, #1 à Montréal. Nous vous offrons 45 minutes de pur plaisir sur la meilleure musique en ville. C'est plus qu'un l'entraînement, c'est un party santé sur les vélos! 	<p>Rabais de 15 % sur les séries à prix régulier. De plus, la classe d'essai est 10 \$ avec la possibilité de créditer ce montant sur l'achat d'une autre série de classe. Il suffit d'aller vous créer un compte sur notre site internet et entrer le code promo UDA.</p>	<p>3483, avenue Parc, Montréal 514-544-1515 info@spinenergie.com www.spinenergie.com</p>
<ul style="list-style-type: none"> Studio Équilibre Nous offrons des cours de pilates dans toutes ses variantes (sol, appareil Reformer, table & MOTR) et aussi barre fitness, Essentrics, yoga, cours prénataux et postnataux dans nos 4 salles à Montréal. Les forfaits donnent l'accès à toutes les disciplines dans les 4 salles. Nous vous offrons un choix parmi plus de 80 cours par semaine. Choisissez l'excellence. 	<p>15 % de rabais sur tous les cours de groupe, non cumulable avec d'autres rabais, sur présentation d'un justificatif.</p>	<p>1565 av. Mont-Royal Est, Montréal 8, rue Sherbrooke Est, Montréal 3590, rue Ontario Est, Montréal 7119, rue Saint-Denis, Montréal 514-PILATES (514-745-2837) info@equilibrestudio.com www.equilibrestudio.com</p>
<ul style="list-style-type: none"> Studio 409 Pole Fitness Valérie Blain, fondatrice et instructrice Cours de pole fitness pour hommes et femmes : aucun prérequis. Nos cours s'adressent à toute personne désirant améliorer sa santé tout en demeurant motivée. 	<p>Rabais de 25 % sur le prix d'une session (7 cours de groupe). Régulier : 170 \$ UDA 127,50 \$. Avant de débiter, nous vous proposons un cours d'essai au prix de 20 \$.</p>	<p>4035, rue Saint-Ambroise, loft 406, Montréal 514-731-5728 info@studio409.ca www.studio409.ca/les-cours</p>

DESCRIPTION	RABAIS	COORDONNÉES
<ul style="list-style-type: none"> Tango Argentin avec Marika Landry Cours de tango argentin personnalisés. Avec ou sans partenaire. Cours privés et semi-privés. Possibilité de cours de groupe en entreprise, Workshops. Bienvenue à tous! 	Cours privés : 70 \$ (prix régulier : 85 \$) Cours semi-privés : 15 % de rabais.	Studio Tango Montréal 514-586-7103 info@marikalandry.com www.marikalandry.com
<ul style="list-style-type: none"> Technique Alexander Interpréter un personnage, jouer d'un instrument, chanter, gérer le stress. Améliorez votre façon de faire en éliminant les tensions inutiles. 	Rabais de 15 % par leçon individuelle.	911, Jean-Talon Est, Montréal 514 276-1156 www.johannebenoit.ca
<ul style="list-style-type: none"> Tic Tac Gym Le Tic Tac Gym c'est bien plus qu'un gym pour enfants de 0 à 12 ans, c'est un endroit où bâtir son estime de soi! Nous offrons des cours de motricité parent-bébé, sport et gymnastique préscolaire, sport et gymnastique, anniversaire, camp de jour sportif. 	Rabais de 15 % sur le prix d'une inscription de saison à un cours, sur l'achat d'un forfait anniversaire ou sur l'achat d'une semaine de camp de jour.	6500 Magloire, St-Léonard 514-519-5673 www.tictacgym.com www.facebook.com/tictacgymmontreal
<ul style="list-style-type: none"> Vibe Pilates Vibe Pilates propose des cours en studio pour tous et qui s'ajustent à votre horaire. Nous offrons le choix de cours en studio avec appareils : <i>Reformer</i> et <i>Chaise Pilates</i>. Nous offrons également des cours de groupe en plein-air, au bureau et même à domicile, retraites de Pilates sur la plage et cours de SUP-Pilates sur l'eau. 	Un cours de groupe gratuit sur appareil. Rabais de 15 % sur les abonnements.	3938, rue Berri, Montréal 514-567-5628 (Valérie Raby) vibepilatesmtl@gmail.com www.vibepilates.com
<ul style="list-style-type: none"> Yoga Vibe Brossard 	25 % de rabais sur les abonnements au prix régulier pour tous les membres UDA.	7005, boul. Taschereau, Brossard 450-443-1313 info@yogavibebrossard.com www.yogavibebrossard.com
<ul style="list-style-type: none"> Zéro Gravité, escalades & yoga Les entrées et les abonnements incluent un accès illimité à tous les cours de yoga et à l'escalade sur bloc. Les grimpeurs accrédités auront aussi accès à l'escalade sur voie, sur présentation de l'accréditation seulement. 	15 % de rabais à tous les membres de l'UDA sur le prix régulier des entrées simples, des cartes de 10 entrées et des abonnements prépayés.	4519, rue Papineau, Montréal 514-563-2502 www.zero-gravite.ca