

	Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat	Sun
5:00am	<b>BODYPUMP</b> 30min	<b>BODYCOMBAT</b> 30min	<b>BODYPUMP</b> 30min	<b>BODYCOMBAT</b> 30min	<b>BODYATTACK</b> 30min		
5:30am	<b>BODYATTACK</b> 30min	<b>BODYPUMP</b> 30min	<b>BODYATTACK</b> 30min	<b>CORE</b> 15min	<b>BODYPUMP</b> 30min		
6:00am	<b>SPIN</b> 45min <i>Lynley</i> LIVE		<b>SPIN</b> 45min <i>Susie</i> LIVE	<b>STRENGTH DEV.</b> 45min <i>Lynley</i> LIVE	<b>SPIN</b> 45min <i>Lizzy</i> LIVE		
6:00am	<b>BODYPUMP</b> 45min		<b>BODYCOMBAT</b> 45min		<b>BODYATTACK</b> 45min		
6:15am		<b>SHAPES</b> 45min <i>Anthea</i> LIVE					
6:50am	<b>CORE</b> 15min		<b>CORE</b> 15min		<b>CORE</b> 15min	<b>CORE</b> 45min 7am	
7:15am	<b>BODYPUMP</b> 45min	<b>BODYCOMBAT</b> 45min	<b>BODYBALANCE</b> 45min	<b>BODYPUMP</b> 45min	<b>BODYCOMBAT</b> 45min		<b>BODYPUMP</b> 60min
8:00am						<b>SPIN</b> 45min <i>Mayra</i> LIVE	<b>PUMP</b> 45min <b>RESERVED</b> For workshops & special classes
9:00am	<b>BODYBALANCE</b> 50min <i>Christine</i> LIVE			<b>BODYBALANCE</b> 60min		<b>YOGA</b> 75min <i>Tina</i> LIVE	
9:15am	<b>SPIN</b> 45min <i>Lynley</i> LIVE	<b>BODYPUMP</b> 50min <i>Mayra</i> LIVE	<b>STRENGTH DEV.</b> 45min <i>Christine</i> LIVE	<b>SPIN</b> 45min <i>Lynley</i> LIVE	<b>BODYPUMP</b> 60min <i>June</i> LIVE		
10:00am	<b>SHAPES</b> 45min <i>Mayra</i> LIVE						
10:15am		<b>PILATES</b> 45min <i>Mayra</i> LIVE	<b>YOGA</b> 60min <i>Elena</i> LIVE	<b>BODYCOMBAT</b> 45min	<b>CORE</b> 45min 10:20am	<b>BODYPUMP</b> 45min 10:30am	
11:00am	<b>YOGA</b> 60min <i>Christine</i> LIVE						
11:15am		<b>USE IT</b> 45min <i>Jo</i> LIVE		<b>USE IT</b> 45min <i>Jo</i> LIVE	<b>PILATES</b> 45min <i>Mayra</i> LIVE	<b>CORE</b> 45min	<b>BODYBALANCE</b> 60min
12:15pm	<b>STRENGTH DEV.</b> 45min <i>Anthea</i> LIVE	<b>BODYBALANCE</b> 60min <i>Anthea</i> LIVE	<b>SHAPES</b> 45min <i>Christine</i> LIVE	<b>STRENGTH DEV.</b> 45min <i>Kirsty</i> LIVE	<b>YOGA</b> 60min <i>Elena</i> LIVE	<b>BODYBALANCE</b> 60min	<b>BODYPUMP</b> 60min
1:15pm	<b>CORE</b> 45min		<b>BODYPUMP</b> 45min	<b>BODYBALANCE</b> 60min		<b>BODYPUMP</b> 60min	<b>BODYCOMBAT</b> 60min
2:30pm			<b>BODYBALANCE</b> 60min		<b>BODYCOMBAT</b> 60min		<b>BODYBALANCE</b> 60min
3:30pm	<b>BODYCOMBAT</b> 45min	<b>BODYPUMP</b> 45min	<b>BODYCOMBAT</b> 45min	<b>BODYPUMP</b> 45min	<b>BODYBALANCE</b> 45min	<b>BODYCOMBAT</b> 45min	<b>BODYPUMP</b> 60min
4:30pm	<b>BODYBALANCE</b> 45min	<b>CORE</b> 15min	<b>BODYBALANCE</b> 45min	<b>CORE</b> 45min	<b>BODYPUMP</b> 45min	<b>BODYBALANCE</b> 60min	<b>CORE</b> 45min
5:00pm		<b>STRENGTH DEV.</b> 45min <i>Nigel</i> LIVE					
5:30pm	<b>BODYPUMP</b> 50min <i>Katie</i> LIVE	<b>SPIN</b> 45min <i>Anthea</i> LIVE	<b>BODYPUMP</b> 45min <i>Tracy</i> LIVE	<b>SPIN</b> 45min <i>Susie</i> LIVE	<b>BODYBALANCE</b> 60min		
5:30pm				<b>SHAPES</b> 45min <i>Tracy</i> LIVE			
6:00pm		<b>YIN YOGA</b> 60min <i>Elena</i> LIVE					
6:30pm	<b>YOGA</b> 60min <i>Christine</i> LIVE		<b>YOGA</b> 60min <i>Linda</i> LIVE	<b>BODYBALANCE</b> 60min			
7:15pm		<b>BODYBALANCE</b> 60min					

Vaild from 15.06.2026  
Please note classes & instructors  
may change due to demand &  
availability.

