

# PM Group Fitness Timetable

	Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat	Sun
12:15pm	<b>STRENGTH DEV.</b> 45min Anthea <b>LIVE</b>	<b>BODYBALANCE</b> 60min Anthea <b>LIVE</b>	<b>SHAPES</b> 45min Christine <b>LIVE</b>	<b>STRENGTH DEV.</b> 45min Kirsty <b>LIVE</b>	<b>YOGA</b> 60min Elena <b>LIVE</b>	<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 Nigel <b>LIVE</b>					
5:30pm	<b>BODYPUMP</b> 50min Katie <b>LIVE</b>	<b>SPIN</b> 45min Anthea <b>LIVE</b>	<b>BODYPUMP</b> 45min Tracy <b>LIVE</b>	<b>SPIN</b> 45min Susie <b>LIVE</b>	<b>BODYBALANCE</b> 60min		
5:30pm				<b>SHAPES</b> 45min Tracy <b>LIVE</b>			
6:00pm		<b>YIN YOGA</b> 60min Elena <b>LIVE</b>					
6:30pm	<b>YOGA</b> 60min Christine <b>LIVE</b>		<b>YOGA</b> 60min Linda <b>LIVE</b>	<b>BODYBALANCE</b> 60min			
7:15pm		<b>BODYBALANCE</b> 60min					

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

Valid from 15.06.2026

