

Example Studio Timetable

<u>Monday</u>	<u>Class</u>	<u>Instructor</u>
9.00—10.00	Tai Chi	Alex
9.15—10.15	Bootcamp	Bryan
9.20—10.20	Body Pump	Kerry
9.30—10.15	Aqua Aerobics	Gill
10.30—11.30	Body Step	Kerry
10.30—11.30	Yoga	Michelle
11.30—12.30	Body Balance	Clive
12.15—13:10	Pilates Level 1	Cecilie
13.15—14.10	Pilates Level 2	Cecilie
18.15—19.15	Circuits	Kerry L
18.15—19:00	Aqua Aerobics	Anita
18.15—19.15	Flow Yoga	Steve
18.30—19.30	Studio Cycling	Sian
19.00—19.45	Aqua Aerobics	Anita
19.30—20.30	Body Pump	Gill
19.00—20:00	Advanced Yoga	Steve
20.15—21:00	Studio Cycling	Alison
<u>Tuesday</u>	<u>Class</u>	<u>Instructor</u>
8.45—9.30	Aerobics	Jo
9.00—10.00	Yoga	Sarra
9.30—10.15	Aqua Aerobics	Anita
9.30—10.30	LBT	Jo
10.00—11.00	Yoga	Sarra
10.15—11:00	Aqua Aerobics	Anita
10.30—11.30	Studio Cycling	Kerry
10.30—11.30	Fitball	Dawn
11.30—12.30	Tai Chi	Alex
12.00—13:00	Just Jhoom	Gill
18.15—19:15	Pilates	Ann
18.30—19.15	Step 'n' Tone	Louise
18.30-19.15	Studio Cycling	Bryan
19:15—20:15	Freestyle Fitness Yoga	Dawn
19.30—20.30	Body Balance	Jo
20.15-21.00	Studio Cycling	Petra

<u>Wednesday</u>	<u>Class</u>	<u>Instructor</u>
9.15—10.15	Studio Cycling	Susie
9.15—10.15	FFY	Dawn
9.30—10.15	Aqua Aerobics	Anita
9.20—10.20	Body Pump	Kerry
10.15—11:00	Aqua Aerobics	Anita
10.30—11:30	Body Attack	Susie
12:30—13:30	Top to Toe Toning	Gill
17:00—18:00	Pilates	Jess
18:00—19:00	LBT	Jo
18:00—19:00	Yoga	Steve
18:30—20.00	Stamina Spin 1.5 hours	Bryan
19:00—20:00	Yoga	Steve
19:15—20:15	Body Attack	Gill
<u>Thursday</u>	<u>Class</u>	<u>Instructor</u>
6.45—7.30	Body Pump	Ali
9:15—10:15	LBT	Jo
9:30—10:30	Pilates	Heidi
9.30—10:30	Aqua Aerobics	Gill
10.30—11:30	Zumba	Julie
10:15—11:00	Studio Cycling	Bryan
13:30—14:30	Active Lifestyle	Jo
18:30—19:15	Aqua Aerobics	Ann
18:30—19:30	Freestyle Fitness Yoga	Dawn
18:30—19:15	Studio Cycling	Petra
18:30—19:30	Circuits	Kerry L
19:30—20:30	ZUMBA	Julie
19.30—20.30	Pilates	Jess

<u>Friday</u>	<u>Class</u>	<u>Instructor</u>
7:00—7:45	Studio Cycling	Bryan
9:00—10:00	Cardio Dance	Susie
9.15—10.15	Active Yoga	Alison
9.30—10.15	Aqua Aerobics	Anita
10:00—11:00	Body Pump	Lynsey
10:15—11:00	Aqua Aerobics	Anita
10.15—11.15	Holistic Yoga	Michelle
11.00—12.00	Body Balance	Lynsey
12.15—12.30	Intro to Studio Cycling	Louise
12.30—13.15	Studio Cycling	Louise
18:30—19:30	Studio Cycling	Kerry
18.15-19.15	Body Balance	Jo
<u>Saturday</u>	<u>Class</u>	<u>Instructor</u>
9:00—10:00	Body Attack	Sonya
9:30—10:25	Studio Cycling	Alison
10:00—11:00	Body Balance	Sonya
10.30-11.30	PowerFit Yoga	Ali
<u>Sunday</u>	<u>Class</u>	<u>Instructor</u>
9:00—10:00	Tai Chi	Alex
10.00—11.00	Pilates	Jess
10.30—11.30	Body Pump	Ali



***Aqua Classes will commence 30mins earlier during school holidays**

Extra courses: £4.00

- Buggy Bootcamp—Thursday morning
- Walking Club—Wednesday 2pm
- Running Club—Friday 10am

