

# Group fitness Timetable

	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>5:35am BODYPUMP</b> 30min	<b>BODYATTACK</b> 30min		<b>BODYPUMP</b> 30min		
6:00am	<b>SPIN</b> 45min <b>LIVE Lynley</b>	<b>6:15am SHAPES</b> 45min <b>LIVE Anthea</b>	<b>SPIN</b> 45min <b>LIVE Susie</b>	<b>BODYPUMP</b> 30min 5:55am	<b>SPIN</b> 45min <b>LIVE</b>		
6:50am	<b>CORE</b> 15min		<b>CORE</b> 15min	<b>6:30am CORE</b> 30min	<b>CORE</b> 15min	<b>7:00am SHAPES</b> 45min <b>LIVE Tracy</b>	
7:15am	<b>BODYPUMP</b> 45min	<b>BODYCOMBAT</b> 45min	<b>BODYBALANCE</b> 45min	<b>BODYPUMP</b> 45min	<b>BODYCOMBAT</b> 45min	<b>8:00am BODYPUMP</b> 45min	<b>7:00am BODYPUMP</b> 60min
9:00am	<b>BODYBALANCE</b> 50min <b>LIVE Christine</b>			<b>BODYBALANCE</b> 45min <b>LIVE Christine</b>		<b>8:00am SPIN</b> 45min <b>LIVE Jess</b>	<b>BODYCOMBAT</b> 8:15am 45min
9:15am	<b>SPIN</b> 45min <b>LIVE Jess</b>	<b>BODYPUMP</b> 50min <b>LIVE Mayra</b>	<b>SHAPES</b> 45min <b>LIVE Christine</b>	<b>SPIN</b> 45min <b>LIVE Lynley</b>	<b>BODYPUMP</b> 60min <b>LIVE June</b>	<b>9:00am YOGA</b> 75min <b>LIVE Laura</b>	<b>BODYBALANCE</b> 60min
10:15am	<b>10:00am SHAPES</b> 45min <b>LIVE Mayra</b>	<b>PILATES</b> 45min <b>LIVE Georgie</b>	<b>YOGA</b> 60min <b>LIVE Elena</b>	<b>BODYCOMBAT</b> 45min	<b>10:20am CORE</b> 45min	<b>BODYPUMP</b> 10:30am 45min	<b>BODYPUMP</b> 10:30am 45min
11:15am	<b>11:00am YOGA</b> 60min <b>LIVE Christine</b>	<b>USE IT</b> 45min <b>LIVE Jo</b>		<b>USE IT</b> 45min <b>LIVE Jo</b>	<b>PILATES</b> 45min <b>LIVE Mayra</b>	<b>CORE</b> 45min	<b>CORE</b> 30min
12:15pm	<b>BODYPUMP</b> 45min	<b>BODYBALANCE</b> 60min <b>LIVE Anthea</b>	<b>SHAPES</b> 45min <b>LIVE Georgie</b>	<b>BODYPUMP</b> 30min	<b>YOGA</b> 60min <b>LIVE Elena</b>	<b>BODYBALANCE</b> 60min	<b>BODYPUMP</b> 60min
1:00pm	<b>1:05pm CORE</b> 45min		<b>BODYPUMP</b> 1:15pm 45min	<b>BODYBALANCE</b> 12:45pm 45min		<b>BODYPUMP</b> 1:20pm 60min	
1:30pm				<b>CORE</b> 30min	<b>BODYCOMBAT</b> 60min		
2:30pm			<b>BODYBALANCE</b> 45min				<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>BODYPUMP</b> 60min
4:30pm	<b>BODYBALANCE</b> 45min	<b>CORE</b> 45min	<b>BODYBALANCE</b> 45min	<b>CORE</b> 45min	<b>BODYPUMP</b> 45min	<b>BODYBALANCE</b> 60min	<b>4:45pm CORE</b> 30min
5:30pm	<b>BODYPUMP</b> 50min <b>LIVE Katie</b>	<b>SPIN</b> 45min <b>LIVE Anthea</b>	<b>BODYPUMP</b> 45min <b>LIVE Tracy</b>	<b>SPIN</b> 45min <b>LIVE Susie</b>	<b>BODYBALANCE</b> 45min		
5:30pm				<b>SHAPES</b> 45min <b>LIVE Tracy</b>			
6:30pm	<b>6:35pm YOGA</b> 60min <b>LIVE Christine</b>	<b>6pm YIN YOGA</b> 60min <b>LIVE Elena</b>	<b>6:25pm YOGA</b> 60min <b>LIVE Laura</b>	<b>BODYBALANCE</b> 45min			
7:15pm		<b>BODYBALANCE</b> 60min					

as of 31.03.25



Please note classes & instructors may change due to demand & availability.  
Current from 31.03.25.