



Class Studio Timetable

■ Cardio

■ Mind & Body

	MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	THURSDAY	FRIDAY
MORNING	V - Hiit 6:30 · 30 mins	V - Hiit 6:30 · 30 mins	V - Hiit 6:30 · 30 mins	V - Hiit 6:30 · 30 mins	V - Hiit 6:30 · 30 mins
	HATHA FLOW 7:15 · 45 mins				
	CORE 9:30 · 30 mins	POWER YOGA 9:30 · 45 mins	CONTEMPORARY PILATES 10:30 · 45 mins		
AFTERNOON	V - Hiit 12:30 · 30 mins	CORE 12:30 · 30 mins	LGC 12:30 · 30 mins	CORE 12:30 · 30 mins	V-HIIT 12:30 · 30 mins
	MATT PILATES 13:30 · 45 mins	HATHA YOGA 13:30 · 45 mins	CONTEMPORARY PILATES 12:30 · 45 mins	MATT PILATES 12:30 · 45 mins	HATHA FLOW 13:00 · 45 mins
EVENING	V - Hiit 18:00 · 30 mins	V - Hiit 18:00 · 30 mins	V - Hiit 18:00 · 30 mins	BREATHWORK 17:30 · 45 mins	
	STRETCH THERAPY 18:00 · 60 mins	VINYASA FLOW 18:00 · 45 mins	POWER YOGA 18:00 · 45 mins	V - Hiit 18:00 · 30 mins	
	LGC 19:00 · 30 mins			LGC 19:00 · 30 mins	