



Studio Timetable

■ Cardio

■ Mind & Body

■ Reformer

	MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	THURSDAY	FRIDAY
MORNING	LIFT 7:00 · 45 mins	V - CORE 7:00 · 30 mins	V - HiIT 7:00 · 30 mins	V - CORE 7:00 · 30 mins	V - HiIT 7:00 · 30 mins
	HATHA YOGA 7:15 · 45 mins		SEQUENCE 7:30 · 50 mins	SIGNATURE 7:00 · 50 mins	
		FLOW 8:00 · 50 mins	CONTEMPORARY PILATES 10:30 · 45 mins	HATHA YOGA 7:15 · 45 mins	SIGNATURE 8:00 · 50 mins
		MAT PILATES 11:45 · 45 mins	SIGNATURE 11:30 · 50 mins		
AFTERNOON	SIGNATURE 12:30 · 50 mins	LIFT 13:00 · 45 mins	CONTEMPORARY PILATES 12:30 · 45 mins	CORE 12:30 · 30 mins	V-HIIT 12:30 · 30 mins
	V - HiIT 13:00 · 30 mins	SEQUENCE 13:00 · 50 mins	LGC 13:00 · 30 mins	MAT PILATES 12:30 · 45 mins	FLOW 12:30 · 50 mins
	MAT PILATES 13:30 · 45 mins	HATHA YOGA 13:30 · 45 mins		FLOW 13:00 · 50 mins	HATHA YOGA 13:00 · 45 mins
EVENING	SIGNATURE 17:30 · 50 mins	VINYASA YOGA 17:30 · 45 mins	FLOW 17:30 · 50 mins	MAT PILATES 17:30 · 45 mins	
	STRETCH THERAPY 18:00 · 60 mins	SIGNATURE 18:30 · 50 mins	BREATHWORK 17:30 · 45 mins	SEQUENCE 18:00 · 50 mins	
	V - HiIT 18:30 · 30 mins	V - HiIT 18:30 · 30 mins	V - HiIT 18:30 · 30 mins	V - HiIT 18:30 · 30 mins	
				LGC 19:30 · 30 mins	