

Time	Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday	Saturday
08:00			HIIT · Sophie Spackman · 8:00 - 8:30	Thursday Fitness · Zoe Blundell · 8:00 - 8:45		HIIT · Paul Kavanagh · 8:30 - 9:00
09:00	HIIT · Josh King · 9:15 - 10:00	30 Minute Fitness Level 1 · Paul Kavanagh · 9:30 - 10:00			HIIT · Josh King · 9:15 - 10:00	Bootcamp Level 3 · Paul Kavanagh · 9:00 - 10:00
10:00		Stretch Level 1 · Paul Kavanagh · 10:00 - 10:30				
18:00	Circuits · Sophie Spackman · 18:00 - 18:45	Bootcamp Level 3 · Paul Kavanagh · 18:30 - 19:30	Yoga · Katie May Tracy · 18:00 - 18:45	Bootcamp Level 3 · Paul Kavanagh · 18:00 - 19:00		
19:00	Pilates · Sophie Spackman · 19:00 - 19:45		Yoga · Katie May Tracy · 19:00 - 19:45			