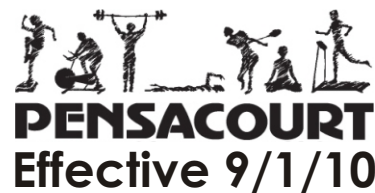
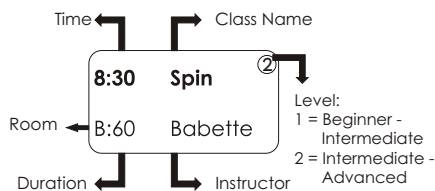


# Group Fitness Schedule

# Langley



Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat
8:30 Spin <sup>②</sup> B:60 Babette	5:45 Spin <sup>②</sup> B:60 Rena	8:30 Spin Circuits <sup>②</sup> B:60 Kerri	5:45 Spin <sup>②</sup> B:60 Rena	8:30 Pilates <sup>①</sup> A:55 Heather	8:30 Step <sup>②</sup> A:30 Karin
8:30 Boot Camp <sup>②</sup> A:55 Rena	8:15 Yoga <sup>①</sup> A:75 Elizabeth	9:00 Yoga <sup>①</sup> A:75 Elizabeth	8:30 Spin <sup>②</sup> B:60 Babette	8:30 Spin Joy Ride <sup>②</sup> B:60 Rena	9:00 Zumba <sup>②</sup> A:45 Karin
9:30 H.A.T. <sup>①</sup> A:30 Rena	8:30 Spin Circuits <sup>②</sup> B:60 Kerri	9:30 Body Design <sup>②</sup> B:55 Kerri	9:00 Beg. Yoga <sup>①</sup> A:75 Lynn	9:30 H.A.T. <sup>①</sup> A:30 Rena	9:00 Spin <sup>②</sup> B:60 Babette
10:15 Christian Yoga <sup>①</sup> A:75 Susan N.	9:30 Pilates <sup>①</sup> A:55 Kerri	12:00 Tai Chi <sup>①</sup> A:55 Tess	12:00 Balance <sup>①</sup> A:60 Dar	10:05 Yoga <sup>①</sup> A:55 Lynn B.	10:00 Basic Cardio Express <sup>①</sup> A:25 Susan
12:00 Tai Chi <sup>①</sup> A:55 Tess	12:00 Balance <sup>①</sup> A:60 Dar	1:00 Silver Sneakers <sup>①</sup> <b>NEW!</b> A:60 Tess	1:00 Balance <sup>①</sup> A:60 Dar	11:05 Restorative Yoga <sup>①</sup> A:50 Lynn B.	10:30 H.A.T. <sup>①</sup> A:25 Susan
1:00 Balance Plus <sup>①</sup> <b>NEW!</b> A:60 Dar	1:00 Balance <sup>①</sup> A:60 Dar	4:00 Step Express <sup>②</sup> <b>NEW!</b> A:25 Yuri	5:00 Boot Camp <sup>①</sup> A:60 Jessica	1:00 Silver Sneakers <sup>①</sup> A:60 Tess	11:15 Yoga <sup>②</sup> A:75 Valerie
4:00 Cardio Express <sup>②</sup> A:25 Heather	5:00 Muscle Confusion <sup>①</sup> A:60 Arlene	4:30 Body Design <sup>①</sup> A:25 Yuri	5:30 Belly Dance <sup>①</sup> <b>NEW!</b> B:60 Sandra	5:00 Basic Cardio Sculpt <sup>①</sup> A:45 Susan	<b>Sun</b> 4:00 Yoga <sup>①</sup> A:75 Bryan/Valerie
4:30 Body Design <sup>①</sup> A:25 Heather	5:45 Spin <sup>①</sup> B:60 Robetta	5:00 Cardio Express <sup>②</sup> A:25 Susan	6:05 Yoga <sup>①</sup> A:75 Christa		
5:00 Cardio Express <sup>②</sup> A:25 Susan	6:05 Yoga-Lates <sup>①</sup> A:90 Tammy C.	5:30 Body Design <sup>①</sup> A:30 Susan			
5:30 Body Design <sup>①</sup> A:30 Susan		5:45 Spin <sup>②</sup> B:60 Cindy			
5:45 Spin <sup>②</sup> B:60 Tammy		6:05 Zumba <sup>②</sup> A:60 Karin			
6:05 Yoga <sup>①</sup> A:75 Bryan/Valerie					



= AM Classes      = PM Classes

**CLUB HOURS:**  
 Mon. - Thurs. 5:30a - 9:00p  
 Friday 5:30a - 7:00p  
 Saturday 7:00a - 6:00p  
 Sunday 10:00a - 6:00p

3001 Langley Avenue  
 478-1400, ext. 0  
 www.pensacourt.com

Tammy Cooper  
 Group Fitness Director