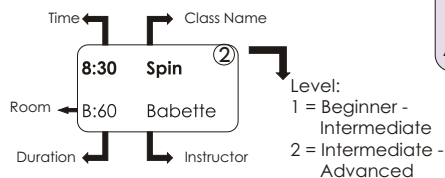


# Group Fitness Schedule

# Langley



Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat
8:30 Spin <sup>②</sup> B:60 Babette	5:45 Spin <sup>②</sup> B:45 Rena	8:30 Spin Circuits <sup>②</sup> B:75 Rena	5:45 Spin <sup>②</sup> B:45 Rena	8:30 Pilates <sup>①</sup> A:55 Kerri	8:00 Zumba Gold <sup>①</sup> <b>NEW!</b> A:60 Karin
8:30 Circuit Training <sup>②</sup> A:55 Gibson	8:15 Yoga <sup>①</sup> A:75 Elizabeth	9:00 Yoga <sup>①</sup> A:75 Elizabeth	8:15 Beg. Yoga <sup>①</sup> A:75 Lynn	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 Gibson	8:30 Spin Circuits <sup>②</sup> B:75 Tracy	12:00 Baby Boomer Cardio <sup>①</sup> A:25 Mary Francis	8:30 Spin <sup>②</sup> B:60 Babette	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	12:30 Baby Boomer Sculpt <sup>①</sup> A:25 Mary Francis	9:45 Pilates <sup>①</sup> A:60 Heather	10:05 Yoga <sup>①</sup> A:55 Lynn B.	10:00 Basic Cardio Express <sup>①</sup> A:25 Susan
12:00 Baby Boomer Cardio <sup>①</sup> A:25 Mary Francis	12:00 Balance <sup>①</sup> A:60 Jim	5:00 Cardio Express <sup>②</sup> A:25 Susan	12:00 Balance <sup>①</sup> A:60 Jim	11:05 Restorative Yoga <sup>①</sup> A:50 Lynn B.	10:15 Spin <sup>①</sup> B:60 Tracy
12:30 Baby Boomer Sculpt <sup>①</sup> A:25 Mary Francis	1:00 Balance <sup>①</sup> A:60 Jim	5:30 Body Design <sup>①</sup> A:30 Susan	1:00 Balance <sup>①</sup> A:60 Jim	12:00 Baby Boomer Cardio <sup>①</sup> A:25 Mary Francis	10:30 H.A.T. <sup>①</sup> A:25 Susan
4:00 Step Express <sup>②</sup> A:25 Yuri	4:30 Spin <sup>①</sup> B:60 Babette	5:45p Spin <sup>②</sup> B:60 Gibson	4:00 Step Express <sup>①</sup> A:25 Yuri	12:30 Baby Boomer Sculpt <sup>①</sup> A:25 Mary Francis	11:15 Yoga <sup>②</sup> A:75 Valerie
4:30 Body Design <sup>①</sup> A:25 Yuri	5:00 Hoop Dance & Fitness <sup>①</sup> A:55 Laney	6:05 Zumba <sup>①</sup> A:55 Katina	4:30 Body Design <sup>①</sup> A:25 Yuri	5:00 Basic Cardio/Sculpt <sup>①</sup> A:45 Susan	<h2>Sun</h2>
5:00 Cardio Express <sup>②</sup> A:25 Susan	6:05 Yoga-Lates <sup>①</sup> A:90 Tammy C.		5:00 Fitness Fusion <sup>①</sup> A:60 Tammy	3:00 Zumba <sup>①</sup> A:55 Karin	
5:30 Body Design <sup>①</sup> A:30 Susan			6:05 Yoga <sup>①</sup> A:75 Christa	4:00 Yoga <sup>①</sup> A:75 Valerie	
5:45 Spin <sup>②</sup> B:60 Tammy					
6:05 Yoga <sup>①</sup> A:75 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

**Tammy Cooper**  
 Group Fitness Director  
 3001 Langley Avenue  
 478-1400, ext. 0  
[www.pensacourt.com](http://www.pensacourt.com)