

ASTON QUAY ~ VIRTUAL



COMMENCING MONDAY 5TH FEB'

MONDAY

07.30	RPM Virtual	30min	Cycle
08.30	RPM Virtual	45min	Cycle
09.30	BodyBalance	30min	LME
10.15	RPM Virtual	45min	Cycle
11.15	RPM Virtual	45min	Cycle
12.00	BodyCombat	60min	LME
14.00	RPM Virtual	45min	Cycle
15.00	RPM Virtual	45min	Cycle
16.30	Sh'Bam	30min	LME
20.30	RPM Virtual	45min	LME
21.15	BodyBalance	30min	LME

TUESDAY

07.35	BodyBalance	45min	LME
08.30	BodyCombat	45min	LME
09.30	RPM Virtual	30min	Cycle
10.15	RPM Virtual	45min	Cycle
11.15	RPM Virtual	45min	Cycle
12.00	Sh'Bam	45min	LME
14.00	RPM Virtual	45min	Cycle
15.00	RPM Virtual	45min	Cycle
16.30	BodyCombat	30min	LME
20.30	RPM Virtual	30min	Cycle
21.15	RPM Virtual	45min	Cycle

WEDNESDAY

07.30	RPM Virtual	30min	Cycle
08.30	RPM Virtual	45min	Cycle
09.30	BodyBalance	30min	LME
10.15	RPM Virtual	45min	Cycle
11.15	RPM Virtual	45min	Cycle
12.00	BodyCombat	60min	LME
14.00	RPM Virtual	45min	Cycle
15.00	RPM Virtual	45min	Cycle
16.30	BodyBalance	30min	LME
20.30	RPM Virtual	45min	LME
21.15	BodyBalance	30min	LME

THURSDAY

07.35	BodyBalance	45min	LME
08.30	BodyCombat	60min	LME
09.30	RPM Virtual	30min	Cycle
10.15	RPM Virtual	45min	Cycle
11.15	RPM Virtual	45min	Cycle
12.00	Sh'Bam	45min	LME
14.00	RPM Virtual	45min	Cycle
15.00	RPM Virtual	45min	Cycle
16.30	BodyCombat	30min	LME
20.30	RPM Virtual	30min	Cycle
21.15	RPM Virtual	45min	Cycle

FRIDAY

08.00	BodyBalance	45min	LME
09.00	RPM Virtual	45min	Cycle
10.15	RPM Virtual	45min	Cycle
11.15	RPM Virtual	45min	Cycle
12.00	BodyCombat	60min	LME
14.00	RPM Virtual	45min	Cycle
15.00	RPM Virtual	45min	Cycle
16.30	Sh'Bam	30min	LME
20.30	RPM Virtual	45min	LME
21.15	BodyBalance	30min	LME

SATURDAY

08.30	RPM Virtual	30min	Cycle
09.15	RPM Virtual	45min	Cycle
14.00	BodyBalance	45min	LME
15.00	RPM Virtual	45min	Cycle
16.00	RPM Virtual	30min	Cycle
18.00	Sh'Bam	30min	LME
18.30	RPM Virtual	45min	Cycle

SUNDAY

08.30	RPM Virtual	30min	Cycle
09.15	RPM Virtual	45min	Cycle
10.00	BodyCombat	30min	LME
14.00	BodyBalance	45min	LME
15.00	RPM Virtual	45min	Cycle
16.00	RPM Virtual	30min	Cycle
16.45	BodyCombat	60min	LME
18.00	Sh'Bam	30min	LME
18.30	RPM Virtual	45min	Cycle

Cycle = Bike Studio

LES MILLS RPM VIRTUAL

