

Wellness Class Schedule Summer 2010

Time	Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday	Time	Saturday	Sunday	
5:30 AM - 6:30 AM						8:00 AM - 9:00 AM	 Y		
8:00 AM - 9:00 AM	ABC POOL	ABC POOL	ABC POOL	ABC POOL	ABC POOL	9:00 AM - 10:00 AM	 Y		
9:00 AM - 10:00 AM	 Y	 Y	 Y	 Y	 Y	10:00 AM - 11:00 AM	 Y		
		 Y		 Y			 Y		
10:00 AM - 11:00 AM		PILATES 10.00-10.45AM Y		PILATES 10.00-10.45AM Y		12:15 PM - 1:00 PM	 Y		
	 Y		 Y		 Y	2:00 PM - 3:00 PM			
	STRETCH & FLEX POOL Y	MSROM 10:15 AM Y	STRETCH & FLEX POOL Y	MSROM 10:15 AM Y	STRETCH & FLEX POOL Y	3:00 PM - 4:00 PM	 Y		
12:15 PM - 1:00 PM	 Y	 Y	 Y	 Y	 Y	2:00 PM - 3:00 PM			
	 Y	 Y	YOGA BASICS Y	 Y	 Y	3:00 PM - 4:00 PM			
2:00 PM - 3:00 PM	 MSROM		 MSROM			4:30 PM - 5:30 PM			
		DEEP H2O POOL Y		DEEP H2O POOL Y		5:30 PM - 6:30 PM	<div style="text-align: center;"> MSROM is offered in the fitness studio. </div> <div style="text-align: center; font-size: 2em; font-weight: bold; margin: 10px 0;">Y</div> <div style="text-align: center;"> Child Watch Available </div> <div style="text-align: center; margin: 10px 0;"> </div> <div style="text-align: center;"> Make sure to sign in at the front desk to reserve your spot in Group Ride. </div> <div style="text-align: center; margin-top: 10px;"> *ABC, Stretch & Flex, Aqua Kick, Aqua Charged, Hydro Kick, and Deep H2O all take place in the pool areas. </div> <div style="text-align: center; font-size: 2em; font-weight: bold; margin-top: 20px;"> </div>		
	 Y	 Y	 Y	 Y		5:30 PM - 6:30 PM			AQUA KICK POOL Y
	Ab Attack! 5:15 - 5:30 pm Community Room Y	 Y	Ab Attack! 5:15 - 5:30 pm Community Room Y	Ab Attack! 5:15 - 5:30 pm Community Room Y		5:30 PM - 6:30 PM			 Y
		AQUA CHARGED POOL Y		HYDRO KICK POOL Y		5:30 PM - 6:30 PM			 Y
	YOGA BASICS Y	 Y	YOGA BASICS Y	 Y	 Y	6:30 PM - 7:30 PM	YOGA BASICS Y		
6:30 PM - 7:30 PM	 Y	 Y	 Y			6:30 PM - 7:30 PM	 Y		
	 Y		 Y						