

CALM CLASSES

MONDAY

8am // Pilates

Sidcup // Olya

9:30am // Surya Flow

Bexley // Tracy

10am // Hatha Yoga

Sidcup // Tash

11:30am // Yoga for Parkinsons

Bexley // Nina

6:15pm // Hatha

Sidcup // Kevin

6:30pm // Hot Sculpt

Bexley // Lua

7:45pm // Melt: Warm Yin Yoga

Bexley // Lua

7:45pm // Hatha Yoga

Sidcup // Kevin

FRIDAY

7am // Hatha Yoga

Sidcup // Danielle

10am // Hatha Flow

Sidcup // Charlotte

10:30am // Pilates

Bexley // Celia

12pm // Dynamic Vinyasa

Bexley // Lua

TUESDAY

7am // Sunrise Flow

Sidcup // Shay

10am // Hatha Yoga

Sidcup // Kevin

12pm // Gentle Yoga

Sidcup // Lua

4:15pm // Kids Yoga

Sidcup // Kelly

5:15pm // Teen Yoga

Sidcup // Kelly

5:45pm // Hot Sculpt

Bexley // Lua

6:30pm // Pilates

Sidcup // Celia

6:45pm // Hot Ashtanga

Bexley // James

12pm // Community Yoga

Sidcup // Free Class

5:45pm // Sculpt

Bexley // Celia

5:45pm // Yang to Yin

Sidcup // Natalie

7:15pm // Flow & Sound

Bexley // Tracy

WEDNESDAY

7am // Hatha Yoga

Sidcup // Kevin

10am // Vinyasa Flow

Bexley // Lua

11:15am // Mum & Baby Yoga

Sidcup // Lauren

12pm // Sculpt

Bexley // Lua

6:15pm // Flow State

Sidcup // Natalie

7pm // Hatha Yoga

Bexley // Jess

7:30pm // Reset: Yin & Sound Healing

Sidcup // Jackie

SATURDAY

8am // Hatha Yoga

Sidcup // Tracy

9am // Hot Yoga

Bexley // Nina

10:30am // Sculpt

Bexley // Olya

9:30am // Vinyasa Flow

Sidcup // Lauren

11am // Pregnancy Yoga

Sidcup // Lauren

THURSDAY

7am // Sunrise Flow

Sidcup // Tracy

10am // Sculpt

Bexley // Lua

9:30am // Hatha Yoga

Sidcup // Nadine

11am // Chair Yoga

Sidcup // Tracey

6pm // Hot Sculpt

Sidcup // Lua

6pm // Yoga for Beginners

Sidcup // Kevin

7:15pm // Hot Yoga

Bexley // Lua

8pm // Restorative Yoga

Sidcup // Kevin

SUNDAY

9:30am Rocket Yoga

Bexley // Julia

10am // Dynamic Flow

Sidcup // Shay

11:15am // Flow to Restore

Bexley // Tash

11:30am // Hatha Yoga

Sidcup // Shay

5:30pm // Restorative Yoga & Sound Healing

Sidcup // Penny