



November 2019 Class Schedule

Class Prices:

\$18 for Single/Drop-in

\$95/Month - Unlimited (includes gym membership)

\$135 for 10 Class Punch Card

Instructor Key: Doug (D), Chrystal (C),

Cindy (CH), Rhonda (R)

Sr. classes are FREE for SilverSneakers members.

Sun	Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat
					1 9:00 Sr. Cardio (R)	2 8:30AM Super Strong 60 minutes (D)
3	4 5:30AM Good Morning Cardio (D) 9:00 Sr. Balance (CH) 5:30PM Bootcamp (D)	5 5:30AM Bootcamp (C)	6 5:30PM Bootcamp (D) 9:00 Sr. Strength (D)	7 5:30AM Bootcamp (C) 6:15PM Core & More/ Stretch & Strength (C)	8 9:00 Sr. Cardio (R)	9 8:30AM Super Strong 60 minutes (C)
10	11 5:30AM Good Morning Cardio (D) 9:00 Sr. Balance (CH) 5:30PM Bootcamp (D)	12 5:30AM Bootcamp (C)	13 5:30PM Bootcamp (D) 9:00 Sr. Strength (D)	14 5:30AM Bootcamp (C) 6:15PM Core & More/ Stretch & Strength (Doug subbing)	15 9:00 Sr. Cardio (R)	16 8:30AM Super Strong 60 minutes (Doug subbing)
17	18 5:30AM Good Morning Cardio (D) 9:00 Sr. Balance (CH) 5:30PM Bootcamp (D)	19 5:30AM Bootcamp (C)	20 5:30PM Bootcamp (D) 9:00 Sr. Strength (D)	21 5:30AM Bootcamp (C) 6:15PM Core & More/ Stretch & Strength (C)	22 9:00 Sr. Cardio (R)	23 8:30AM Super Strong 60 minutes (C)
24	25 5:30AM Good Morning Cardio (D) 9:00 Sr. Balance (CH) 5:30PM Bootcamp (D)	26 5:30AM Bootcamp (C)	27 5:30PM Bootcamp (D) 9:00 Sr. Strength (D)	28 Happy Thanksgiving! 8:30 – 10AM Turkey Day Bootcamp(C)	29 9:00 Sr. Cardio (R)	30 8:30AM Super Strong 60 minutes (C)