

Monday      Tuesday      Wednesday      Thursday      Friday      Saturday      Sunday

----- GYM OPENS 5:00 -----

6:00-7:00 WOD		6:00-7:00 WOD				
	6:30-7:30 WOD		6:30-7:30 WOD	6:30-7:30 WOD		
	7:30-8:30 WOD		7:30-8:30 WOD			
					9:30-11:00 COMPETITION	
11:00-12:00 WOD	11:00-12:00 WOD	11:00-12:00 WOD	11:00-12:00 WOD	11:00-12:00 STRENGTH		11:00-12:00 STRENGTH
12:00-13:00 WOD	12:00-13:00 WOD	12:00-13:00 MOBILITY	12:00-13:00 WOD	12:00-13:00 WOD	11:15-12:45 TEENS	12:00-13:00 TEAM-WOD
13:00-14:00 SENIOR			13:00-14:00 SENIOR		13:00-14:00 TEAM-WOD	
						14:15-15:15 YOUTH
						15:30-16:30 KIDS
16:30-17:30 WOD	16:30-17:30 WOD	16:30-17:30 WOD	16:30-17:30 WOD	16:30-17:30 WOD		
17:30-18:30 MOBILITY	17:30-18:30 WOD	17:30-18:30 WOD	17:30-18:30 WOD	17:30-18:30 WOD		
18:30-19:30 WOD	18:30-19:30 WOD	18:30-19:30 TECHNIQUE	18:30-19:30 STRENGTH			
19:30-20:30 WOD	19:30-20:30 TEENS	19:30-20:30 COMPETITION				

----- GYM CLOSES 22:00 -----