

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		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	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	17:30-18:30 WOD		
18:30-19:30 WOD	18:30-19:30 WOD	18:30-19:30 OLY	18:30-19:30 STRENGTH				
19:30-20:30 WOD	19:30-20:30 TEENS	19:30-20:30 COMPETITION					

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