

	MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	THURSDAY	FRIDAY	SATURDAY
5:00AM	WOD	WOD	WOD	WOD	WOD	
6:00AM	WOD	WOD	WOD	WOD	WOD	
7:00AM						WOD
8:00AM						WOD
9:00AM						WOD
9:30AM	WOD	WOD	WOD	WOD	WOD	
12:30PM	WOD	WOD		WOD		
4:00PM	PRE TEENS	TEENS	PRE TEENS	TEENS	WOD	
4:00PM	KIDS		KIDS			
4:30PM					WOD	
5:00PM	WOD	WOD	WOD	WOD		
6:00PM	WOD	WOD	WOD	OLY	ENGINE	