

	Sunday	Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday	Saturday
0500							
0530		5:30 AM WOD	5:30 AM WOD	5:30 AM WOD	5:30 AM WOD	5:30 AM WOD	
0600							
0630							
0700		7:00 AM WOD		7:00 AM WOD		7:00 AM WOD	
0730							
0800		8:00 AM		8:00 AM		8:00 AM	
0830		ON RAMP		ON RAMP		ON RAMP	
0900		9:00 AM WOD	9:00 AM WOD	9:00 AM WOD	9:00 AM WOD	9:00 AM WOD	9:00 AM WOD
0930	9:30 AM YOGA						
1000			OPEN GYM		OPEN GYM	OPEN GYM	OPEN GYM
1030	OPEN GYM						
1100		11:00 AM		11:00 AM		11:00 AM	
1130		BOOTCAMP		BOOTCAMP		BOOTCAMP	
1200		12:00 PM WOD	12:00 PM WOD	12:00 PM WOD	12:00 PM WOD	12:00 PM WOD	
1230							
1300		1:00 PM		1:00 PM			
1330		ON RAMP		ON RAMP			
1600							
1630		4:30 PM WOD	4:30 PM WOD	4:30 PM WOD	4:30 PM WOD	4:30 PM WOD	
1700							
1730		5:30 PM WOD	5:30 PM WOD	5:30 PM WOD	5:30 PM WOD	5:30 PM WOD	
1800							
1830		6:30 PM WOD	6:30 PM WOD	6:30 PM WOD	6:30 PM		
1900					Flexibility/Mobility		
1930							
2000							

