

MO	DI	MI	DO	FR	SA	SO
6:30-7:30 WOD		6:30-7:30 WOD		6:30-7:30 WOD		
10:00 – 11:00 Fitness WOD		10:00 – 11:00 WOD	10:00 – 11:00 WOD	10:00-11:00 WOD	10:00 – 11:00 WOD	10:00 – 11:00 WOD
11:00-12:00 Yoga			12:00-13:00 Fitness WOD	12:00 – 13:00 Fitness WOD	11:00 – 12:00 Indoor Rudern	11:15 – 12:15 WOD
12:00-13:00 WOD		12:00-13:00 Fitness WOD		14:00 – 15:00 WOD	12:00 – 13:00 WOD	12:15 – 13:15 Indoor Rudern
	15:30 – 16:00 KIDS 4-7	15:45 – 16:30 KIDS 11-15	15:30 – 16:00 KIDS 8-10	15:45-16:30 KIDS 11-15	13:00-14:00 Free Intro	13:15 – 14:15 Fitness WOD
16:30-17:30 WOD	16:30-17:30 WOD	16:30 – 17:30 WOD	16:00-17:00 WOD	16:30-17:30 WOD	14:15-15:15 FOUNDATION	14:30 – 15:30 Open-WOD
17:30 – 18:30 Mobility	17:30 – 18:30 WOD	17:30-18:30 WOD	17:00-18:00 Mobility	17:30-18:30 Fitness WOD		
18:30-19:30 WOD	18:30-19:30 FOUNDATION	18:30-19:30 Free Intro	18:00-19:00 FOUNDATION	18:30-19:00 Bauch extrem		
19:30-20:30 WOD	19:30-20:30 Oly-Class	19:30-20:30 WOD	19:15-20:15 TRX	19:00-20:00 Gymnastics		
20:30 – 21:30 Fitness WOD	20:30 – 21:30 Fitness WOD		20:30-21:45 Yoga	20:00-21:00 WOD		