

2018 Schedule

As of November 19th, 2018



| Sun | Mon | Tue | Wed | Thu | Fri | Sat |
|-----|--|------------------------------------|--|------------------------------------|--|----------------------------------|
| | 5:20 AM WOD (Michele) | | 5:20 AM WOD (Michele) | | 5:20 AM WOD (Michele) | |
| | 6:30 AM WOD (Michele) | 6:30 AM WOD (Helen) | 6:30 AM WOD (Michele) | 6:30 AM WOD (Helen) | 6:30 AM WOD (Michele) | |
| | 8:00 AM WOD (Helen) | 8:00 AM WOD (Helen) | 8:00 AM WOD (Helen) | 8:00 AM WOD (Helen) | 8:00 AM WOD (Helen) | 8:00 AM WOD (Helen) |
| | 9:15 AM WOD (Helen) | 9:15 AM WOD (Michele) | 9:15 AM WOD (Helen) | 9:15 AM WOD (Michele) | 9:15 AM WOD (Helen) | 9:15 AM WOD (Helen) |
| | | | | | | |
| | 03:00 PM WOD (Helen) | | 03:00 PM WOD (Helen) | | 03:00 PM WOD (Helen) | |
| | 04:10 PM WOD (Helen/Tina) | 04:10 PM WOD (Helen) | 04:10 PM WOD (Helen/Tina) | 04:10 PM WOD (Helen) | 04:10 PM WOD (Helen/Tina) | |
| | 05:20 PM WOD (Helen/Tina) | 05:20 PM WOD (Helen) | 05:20 PM WOD (Helen/Tina) | 05:20 PM WOD (Helen) | 05:20 PM WOD (Helen/Tina) | |
| | 06:30 PM WOD (Tina) | 06:30 PM WOD (Tina) | 06:30 PM WOD (Tina) | 06:30 PM WOD (Tina) | 06:30 PM WOD (Tina) | |