

2018 Schedule

As of January 8th, 2018



Sun	Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat
	5:30 AM WOD (Michele)		5:30 AM WOD (Michele)		5:30 AM WOD (Michele)	
	6:45 AM WOD (Michele)	6:45 AM WOD (Helen)	6:45 AM WOD (Michele)	6:45 AM WOD (Helen)	6:45 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)	
	9:15 AM WOD (Helen)	9:15 AM WOD (Helen)	9:15 AM WOD (Helen)	9:15 AM WOD (Helen)	9:15 AM WOD (Helen)	9:00 AM WOD (Helen)
						10:15 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)	

Beginners schedule (Click [HERE](#)) available online.