

Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday	Saturday	Sunday
<b>6:00AM WC</b>						
FMT ATHLETIC 45min	FMT STRENGTH 45min	FMT CARDIO 45min	FMT STRENGTH 45min	FMT ATHLETIC 45min		
<b>7:30AM WC</b>						
AQUAFIT 45min	OVER 55'S FITNESS 45min	AQUAFIT 45min	OVER 55'S FITNESS 45min	AQUAFIT 45min		
					<b>8:30AM WC</b>	<b>8:15AM WC</b>
					FMT ATHLETIC 45min	FMT CARDIO 45min
					<b>9:30AM WC</b>	
					BODYPUMP 60min	
					RPM 45min	
<b>11:45AM WC</b>						
FMT ATHLETIC 45min	FMT STRENGTH 45min	FMT CARDIO 45min	CARDIOBOX 45min	FMT ATHLETIC 45min		
<b>12:30PM WC</b>						
BODYPUMP 45min	RPM 45min	BODYPUMP 45min	RPM 45min	BODYPUMP 45min		
BODYBALANCE 60min	BODYPUMP/LM CORE COMBO 45min	YIN YOGA 60min	LM CORE 45min			
					<b>3:30PM WC</b>	
SH'BAM 45min	BODYBURN 45min	BODYPUMP 45min	BODYATTACK 45min	YOGA 60min	FMT STRENGTH 45min	
RPM 45min	BODYBALANCE 60min	RPM 45min	BODYBALANCE 60min	RPM 45min		
<b>5:15PM WC</b>						
RUN CLUB 45min	FMT STRENGTH 45min	FMT ATHLETIC 45min	FMT STRENGTH 45min			
<b>5:30PM WC</b>						
BODYPUMP 60min	SH'BAM 45min	LM CORE 45min	BODYPUMP 60min	SCULPT & ABS 60min		
YOGASTRETCH 60min	RPM 45min	YOGASTRENGTH 60min				
<b>6:30PM WC</b>						
	CARDIOBOX 45min					