

| Monday | Tuesday | Wednesday | Thursday | Friday | Saturday | Sunday |
|-----------------------|-----------------------|----------------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|---------------------|
| 5:45AM WC | | | | | | |
| FMT Cardio 45min | | FMT Athletic 45min | | FMT Athletic 45min | | |
| 6:00AM WC | | | | | | |
| | FMT Strength 45min | | FMT Strength 45min | | | |
| 6:30AM WC | | | | | | |
| Rig Strength 45min | RPM 30min | Rig Strength 45min | LM Sprint 30min | | | |
| 7:30AM WC | | | | | | |
| Aquafit 45min | Over 55s 45min | Aquafit 45min | Over 55s 45min | Aquafit 45min | | |
| 8:15AM WC | | | | | | |
| | | | | | FMT Athletic 45min | FMT Cardio 45min |
| 8:45AM WC | | | | | | |
| | | | | | RPM 45min | |
| 9:30AM WC | | | | | | |
| | | | | | BodyPump 60min | BodyPump 60min |
| 11:45AM WC | | | | | | |
| FMT Athletic 45min | FMT Strength 45min | Cardiobox 45min | FMT Strength 45min | RPM 45min | | |
| 12:30PM WC | | | | | | |
| BodyBalance 45min | RPM 45min | BodyPump/ LM Core 45min | BodyAttack 45min | BodyPump 45min | | |
| 3:30PM WC | | | | | | |
| | | | | | FMT Strength 45min | |
| 4:30PM WC | | | | | | |
| RPM 45min | BodyPump 60min | Yoga 60min | | LM Sprint 30min | | |
| 5:15PM WC | | | | | | |
| | | RPM 45min | FMT Athletic 45min | | | |
| 5:30PM WC | | | | | | |
| Yoga 60min | LM Sprint 30min | LM Core 45min | RPM 45min | FMT Strength 45min | | |
| 5:45PM WC | | | | | | |
| BodyPump 60min | BodyAttack 45min | FMT Strength 45min | BodyBalance 60min | | | |
| 6:00PM WC | | | | | | |
| FMT Athletic 45min | FMT Strength 45min | | | | | |
| 6:15PM WC | | | | | | |
| | BodyBalance 45min | | BodyPump 45min | | | |
| 6:30PM WC | | | | | | |
| Cardiobox 45min | | Rig Strength 45min | | | | |



| | |
|--|--|
| | |
|--|--|