

Time	Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday	Saturday
9:00 AM	<i><b>Pump</b></i>		<i><b>Pump</b></i>		<i><b>30 Minute Abs</b></i>	<i><b>Pump</b></i>
9:30 AM		<i><b>Flow</b></i>		<i><b>RPM</b></i>		
10:30AM	<i><b>X-Fit WOD</b></i>		<i><b>X-Fit WOD</b></i>		<i><b>X-Fit WOD</b></i>	
11:30AM	<i><b>Nutrition Jumpstart</b></i>		<i><b>Nutrition Jumpstart</b></i>			
4:00 PM	<i><b>X-Fit WOD</b></i>	<i><b>X-Fit WOD</b></i>	<i><b>X-Fit WOD</b></i>	<i><b>X-Fit WOD</b></i>	<i><b>Nutrition Jumpstart</b></i>	
5:00 PM		<i><b>Nutrition Jumpstart</b></i>				
5:30 PM	<i><b>Pump</b></i>	<i><b>RPM</b></i>	<i><b>Pump</b></i>	<i><b>Sprint</b></i>		