



FITNESS TIMETABLE

MONDAY

06:30--07:30 BUILD

09:30--10:30 BUILD

18:00--19:00 BUILD

19:15--20:15 MOVE

TUESDAY

06:30--07:30 MOVE

09:30--10:30 MOVE

10:45--11:45 RIG

18:00--19:00 MOVE

19:15--20:15 BUILD

WEDNESDAY

09:30--10:30 BUILD

18:00--19:00 BUILD

19:15--20:15 MOVE

THURSDAY

06:30--07:30 MOVE

09:30--10:30 BUILD

18:00--19:00 MOVE

19:15--20:15 BUILD

FRIDAY

09:30--10:30 BUILD

10:45--11:45 MOVE

SATURDAY

08:00--09:00 BUILD

09:15--10:15 MOVE

10:30--11:30 RIG

SUNDAY

08:00--09:00 BUILD

09:15--10:15 MOVE