



FITNESS TIMETABLE

MONDAY

06:30--07:30 BUILD

09:30--10:30 MOVE

18:00--19:00 BUILD

19:15--20:15 MOVE

TUESDAY

06:30--07:30 MOVE

09:30--10:30 BUILD

17:00--18:00 LIFT

18:15--19:15 MOVE

19:30--20:30 BUILD

WEDNESDAY

09:30--10:30 MOVE

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

06:30--07:30 BUILD

9:30--10:30 MOVE

SATURDAY

07:30--08:30 LIFT

08:45--09:45 MOVE

10:00--11:00 BUILD

SUNDAY

08:00--09:00 BUILD

09:15--10:15 MOVE