

HORÁRIO

SEGUNDA-FEIRA	Terça-Feira	Quarta-Feira	Quinta-Feira	Sexta-Feira	Sábado	Domingo		
06:30 WOD	06:30 WOD	06:30 WOD	06:30 WOD	06:30 WOD	REST DAY	REST DAY		
07:00 WOD	07:00 WOD	07:00 WOD	07:00 WOD	07:00 WOD				
08:00 WOD	08:00 WOD	08:00 WOD	08:00 WOD	08:00 WOD				
09:00 50 Silver WOD	open box	09:00 50 Silver WOD	open box	09:00 50 Silver WOD			09:00 WOD	09:00 Mobility
10:00 WOD	09:30 WOD	10:00 WOD	09:30 WOD	10:00 WOD			10:00 WOD	10:00 COND
open box	open box	open box	open box	open box			11:00 WOD	11:00 TEENS
12:30 WOD	12:30 WOD	12:30 WOD	12:30 WOD	12:30 WOD			12:00 WOD	
open box	open box	open box	open box	open box				
16:15 WOD	16:15 WOD	16:15 WOD	16:15 WOD	16:15 WOD				
17:25 WOD	17:25 WOD	17:25 WOD	17:25 WOD	17:25 WOD				
17:25 WOD 1.0	17:25 BARBELL	17:25 WOD	17:25 COND	17:25 WOD 1.0	17:25 COND			
18:25 WOD	18:25 WOD	18:25 WOD	18:25 WOD	18:25 WOD	18:25 COND	18:25 BARBELL		
18:25 SKILLS	18:25 COND	18:25 WOD	18:25 Bike ERG	18:25 COND				
19:25 WOD	19:25 WOD	19:25 WOD	19:25 WOD	19:25 WOD				

* HORÁRIO SUJEITO A ALTERAÇÕES

A MARCAÇÃO DO TREINO É OBRIGATÓRIA!