

| MAANANTAI | TIISTAI | KESKIVIikko | TORSTAI | PERJANTAI | LAUANTAI | SUNNUNTAI |
|------------------|------------------|------------------|-----------------------------------|------------------|----------------|------------------|
| 6:30 WOD | 6:30 WOD | 6:30 WOD | 6:30 SKILL/ STRENGHT/ STAMINE | 6:30 WOD | | |
| 7:30 WOD | 7:30 WOD | 7:30 WOD | 7:30 SKILL/ STRENGHT/ STAMINA | 7:30 WOD | | |
| 8:30 WOD | 8:30 WOD | 8:30 WOD | 8:30 SKILL/ STRENGHT/ STAMINA | 8:30 WOD | 9.00 WOD | |
| 10:00 EASYWOD | 9:30 OPEN DOORS | 9:30 OPEN DOORS | 10:00 EASYWOD | 9:30 OPEN DOORS | 10:00 WOD | |
| 10:30 OPEN DOORS | 10:30 OPEN DOORS | 10:30 OPEN DOORS | 10:30 OPEN DOORS | 10:30 OPEN DOORS | 11:00 PN TEKUN | |
| 11:30 WOD | 11:30 WOD | 11:30 WOD | 11:30 OPEN DOORS | 11:30 WOD | 12:00 PN TEKUN | |
| 12:30 OPEN DOORS | 12:30 OPEN DOORS | 12:30 OPEN DOORS | 12:30 OPEN DOORS | 12:30 OPEN DOORS | | |
| 13:30 OPEN DOORS | 13:30 OPEN DOORS | 13:30 OPEN DOORS | 13:30 VAALIJALA2 | 13:30 OPEN DOORS | | |
| 15:30 WOD | 15:30 WOD | 15:30 WOD | 15:30 SKILL/ STRENGHT/ STAMINA | 15:30 WOD | | 15:00 KESTÄVYYSS |
| 16:30 WOD | 16:30 WOD | 16:30 WOD | 16:30 SKILL/ STRENGHT/ STAMINA | 16:30 WOD | | 16:00 KESTÄVYYSS |
| 17:30 EASYWOD | 17:30 WOD | 17:30 WOD | 17:30 EASYWOD | 17:30 WOD | | 17:00 MOBILITY |
| 18:30 WOD | 18:30 WOD | 18:30 WOD | 18:30 SKILL/ STRENGHT/ STAMINA | 18:30 WOD | | |

- Ohjattu WOD
- Ohjatut taito-, voima- ja kestävyystreenit
- Ohjattu Painonnostotekniikka
- Ohjatut ryhmät
- Ohjattu MOBILITY kehonhuolto
- Omatoimitreenaajat