

## WISC Fitness Academy Schedule

	SUN	MON	TUES	WED	THURS	FRI	SAT
5:30 am				Bootcamp			
6:00 am		Barbell Club CrossFit	Barbell Club CrossFit HIIT 30/ HIIT 60	Barbell Club CrossFit	Barbell Club CrossFit HIIT 30/ HIIT 60	Barbell Club CrossFit	
7:00 am				Bootcamp		Bootcamp	
8:00 am							Barbell Club CrossFit <i>Aqua Fit</i>
8:30 am	Bootcamp						
9:00 am							<i>Deeply Fit</i>
9:30 am	HIIT 30/ HIIT 60	<b>Yoga: Gentle</b> Barbell Club CrossFit HIIT 30/ HIIT 60	<b>Barre</b> Barbell Club CrossFit HIIT 30/ HIIT 60	<b>Yoga: Vinyasa</b> Barbell Club CrossFit HIIT 30/ HIIT 60	<b>Yoga: YFAP</b> Barbell Club CrossFit HIIT 30/ HIIT 60	<b>Barre</b> Barbell Club CrossFit HIIT 30/ HIIT 60	<b>Yoga: Vinyasa</b>
10:30 am		<b>Yoga: Power</b>				<b>Yoga: Yin</b>	
11:00 am	Open Gym						
12:00 pm						<i>Deeply Fit</i>	
1:00pm		Barbell Club CrossFit HIIT 30/ HIIT 60 Open Gym	<b>Guided Meditation</b> Barbell Club CrossFit HIIT 30/ HIIT 60 Open Gym	<b>Yoga: Chair</b> Barbell Club CrossFit HIIT 30/ HIIT 60	<b>Mat Pilates</b> Barbell Club CrossFit HIIT 30/ HIIT 60	Barbell Club CrossFit HIIT 30/ HIIT 60 <i>Aqua Fit</i>	
3:30 pm		CrossFit Teens	CrossFit Teens	CrossFit Teens	CrossFit Teens	CrossFit Teens	
4:30 pm	<b>(4pm) Yoga: Candlelight Restorative</b>	HIIT 30/ HIIT 60 Open Gym CrossFit Kids (4:45-5:15 pm)	HIIT 30/ HIIT 60 Open Gym CrossFit Kids (4:45-5:15 pm)	HIIT 30/ HIIT 60 Open Gym CrossFit Kids (4:45-5:15 pm)	HIIT 30/ HIIT 60 Open Gym	HIIT 30/ HIIT 60 Open Gym	
5:30 pm		<b>Yoga: Power</b> Barbell Club CrossFit HIIT 30/ HIIT 60	<b>Yoga: YFAP</b> Barbell Club CrossFit HIIT 30/ HIIT 60	Barbell Club CrossFit HIIT 30/ HIIT 60	<b>Yoga: Vinyasa</b> Barbell Club CrossFit HIIT 30/ HIIT 60	Barbell Club CrossFit HIIT 30/ HIIT 60	
6:30 pm		<b>Yoga: Gentle</b> Barbell Club CrossFit HIIT 30/ HIIT 60	Barbell Club CrossFit HIIT 30/ HIIT 60 <i>Aqua Fit</i>	Barbell Club CrossFit HIIT 30/ HIIT 60 <i>Aqua Fit</i> (6:15pm)	Barbell Club CrossFit HIIT 30/ HIIT 60		

Bold= Mind/Body

Regular= Gym

Italic=Aquatics