

	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta	Sábado	
07:00	WOD	WOD	WOD	WOD	WOD		
08:00	OB	OB	OB	OB	OB		
09:00	OB	OB	OB	OB	OB	OCR	
09:30	WOD	WOD	OCR	GYM	WOD	OB	
10:00	OB	OB	OB	OB	OB	WOD	START UP
10:30	OB	ALPHA SENIORES	OB	ALPHA SENIORES	OB	OB	
11:15	OB	OB	OB	OB	OB	WOD	KIDS / TEENS
12:30	WOD	WOD	GYM	WOD	WOD	WOD	

15:00	OB	OB	OB	OB	OB	
17:30	OB	OB	OB	OB	OB	
18:00	WOD	WOD	WOD	KIDS / TEENS	WOD	WOD
18:30	COMET	OCR	Weightlifting	OCR	OB	
19:00	OB	OB	OB	OB	WOD	
19:15	WOD	WOD	OB	WOD	OB	
19:30	OB	OB	OB	OB	OB	
20:00	OB	OB	COMET	OB	GYM	
20:30	WOD	WOD		WOD		

Actualizado em Janeiro de 2020.
www.crossfitalphaden.com

