

2023

Workout Schedule

TIME	MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	THURSDAY	FRIDAY	SATURDAY
6:00 AM			K-FIT HIIT			
7:00 AM	K-FIT HIIT		K-FIT HIIT		K-FIT HIIT	
8:15 AM	K-FIT HIIT	K-FIT HIIT	K-FIT HIIT	K-FIT HIIT	K-FIT HIIT	K-FIT HIIT
9:30 AM	K-FIT HIIT	K-FIT HIIT	K-FIT HIIT	K-FIT HIIT	K-FIT HIIT	K-FIT HIIT
4:45 PM	K-FIT HIIT		K-FIT HIIT			
6:00 PM	K-FIT HIIT	K-FIT HIIT	K-FIT HIIT	K-FIT HIIT		
8PM						