	MONDAY		TUESDAY		WEDNESDAY		THURSDAY		FRIDAY	
5.30 am	AF Move	AF Fit	AF Rehab	AF Strong	AF Move	AF Fit	AF Rehab	AF Strong	AF Move	AF Fit
6.00 am	AF Rehab	AF Strong			AF Rehab	AF Strong			AF Rehab	AF Strong
6.30 am			AF Move	AF Fit			AF Move	AF Fit		
7.00 am										
9.00 am					AF Strong				AF Strong	
9.30 am										
10.00 am										
5.30 pm	AF Move	AF Fit			AF Move	AF Fit			AF Move	AF Fit
6.00 pm	AF Rehab	AF Strong			AF Rehab	AF Strong			AF Rehab	AF Strong
6.30 pm										
7.00 pm										