



5945 Pacific Center Blvd 501  
 San Diego, CA 92121  
 858 348 0591

	MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	THURSDAY	FRIDAY	SATURDAY	SUNDAY
5:00 AM	fHIIT Camp®	fHIIT Camp®	fHIIT Camp®	fHIIT Camp®	fHIIT Camp®		
5:50 AM	fHIIT Camp®	fHIIT Camp®	fHIIT Camp®	fHIIT Camp®	fHIIT Camp®		
8:00 AM						fHIIT Camp®	*fHIIT Camp®
9:20 AM	fHIIT Camp®	fHIIT Camp®	fHIIT Camp®	fHIIT Camp®	fHIIT Camp®		
12:10 PM	fHIIT Camp®	fHIIT Camp®	fHIIT Camp®	fHIIT Camp®			
4:40 PM	fHIIT Camp®	fHIIT Camp®	fHIIT Camp®	fHIIT Camp®	fHIIT Camp®		
5:30 PM	fHIIT Camp®	fHIIT Camp®	fHIIT Camp®	fHIIT Camp®	fHIIT Camp®		
6:20 PM	fHIIT Camp®	Cardio Burn	fHIIT Camp®	Cardio Burn			

Sessions might change without notice.

[www.fitnessandmotion.com](http://www.fitnessandmotion.com)

Please call or email at **858-348-0591** or **info@fitnessandmotion.com**

Duration of Each session: 40 minutes

\*8:00 am Sunday fHIIT Camp 1 hour class

Call for your **1 Free fHIITness Camp®** Today!