

KURSPLAN



START TIME	MO	DI	MI	DO	FR	SA	SO
9:30	WOD	WOD			WOD		YOGA
10:00				MAMAFIT		WOD	
11:00						11:15-12:15 CROSSFIT ^{light}	WOD
12:30							
16:00					WOD		
16:30		WOD	CROSSFIT ^{light}				
17:00	ENDURANCE			WOD	CROSSFIT ^{KIDS}		
17:30		OLY	CROSSFIT ^{light}				
18:00	CROSSFIT ^{light}			ENDURANCE	OPEN GYM		
18:30		ENDURANCE	GYMNASTIK				
19:00	WOD			WOD			
19:30			WOD				

crossfit-ruesselsheim.de

11-2024

OPEN GYM

Bei jeder Class besteht parallel die Möglichkeit das Open Gym zu nutzen!

ELEMENTS

Start jeden 1. Dienstag im Monat 19:45 Uhr
+ der folgende Freitag 18:00 Uhr
+ der folgende Dienstag 19:45 Uhr