

KURSPLAN



START TIME

MO

DI

MI

DO

FR

SA

SO

6:30

WOD

9:30

WOD

WOD

WOD

YOGA

10:00

MAMAFIT

WOD

11:00

11:15-12:15
CROSSFIT*light*

WOD

12:30

16:00

CROSSFIT*light*

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

CROSSFIT*light*

19:30

WOD

crossfit-ruesselsheim.de

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