

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

11-2025