

# KURSPLAN



START TIME	MO	DI	MI	DO	FR	SA	SO
9:30	WOD	WOD			WOD		
10:00				MAMAFIT		WOD	
11:00						<small>11:15-12:15</small> CROSSFIT <sup>light</sup>	WOD
12:30							<small>12:15-13:15</small> YOGA
16:00					WOD		
16:30		WOD	WOD				
17:00	ENDURANCE			WOD	CROSSFIT <sup>KIDS</sup>		
17:30		OLY	CROSSFIT <sup>light</sup>				
18:00	CROSSFIT <sup>light</sup>			ENDURANCE	OPEN GYM		
18:30		ENDURANCE	GYMNASTIK				
19:00	WOD			WOD			
19:30			WOD				

[crossfit-ruesselsheim.de](https://crossfit-ruesselsheim.de)

01-2023

### OPEN GYM

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

### ELEMENTS

Start jeden 2. Dienstag im Monat 20 Uhr  
+ der folgende Freitag 19 Uhr  
+ der folgende Dienstag 20 Uhr