

KURSPLAN



| START TIME | MO | DI | MI | DO | FR | SA | SO |
|------------|---------------------------|-----------|---------------------------|-----------|--------------------------|--|---------------------|
| 9:30 | WOD | WOD | | | WOD | | |
| 10:00 | | | | MAMAFIT | | WOD | |
| 11:00 | | | | | | 11:15-12:15 CROSSFIT ^{light} | WOD |
| 12:30 | | | | | | | 12:15-13:15 YOGA |
| 16:00 | | | | | WOD | | |
| 16:30 | | WOD | WOD | | | | |
| 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

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