

KURSPLAN – CROSSFIT

	MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
06:00							
07:00		06:30-07:30 WOD			06:30-07:30 WOD		
08:00							
09:00							
10:00							
11:00			10:00-11:00 WOD mit Kinderbetreuung				10:30-12:00 CrossFit Special
12:00							12:00-14:00 On Ramp VI & VII & VIII
13:00		13:15-14:00 Lehrer Kurs					
14:00							
15:00							
16:00							
17:00							
18:00	18:00-19:00 Gymnastics Basic	17:15-18:15 Mobilität im Reversus	17:30-18:30 On Ramp IX & X		17:00-18:00 WOD		
19:00	19:00-20:00 Gymnastics Elements	19:00-20:00 WOD	18:30-19:30 Kettlebell	19:15-20:15 WOD			
20:00	19:15-20:30 Yin Yoga im Einklang	20:00-21:30 On Ramp IV & V	19:30-20:30 WOD				
21:00	20:00-21:00 On Ramp I & II & III		20:00-21:00 Mobilität im Reversus				
22:00		20:30-21:45 Vinyasa Flow II im Einklang					
23:00							

DER EINSTIEG IST JEDERZEIT MÖGLICH! FÜR EINE PROBESTUNDE ODER BEI FRAGEN BITTE MAIL AN INFO@CROSSFITSCHMIDEN.COM