

Måndag

Tisdag

Onsdag

Torsdag

Fredag

Lördag

Söndag

07.00-08.00
CrossFit Early WoD

06.30-07.30
CrossFit Early WoD

07.00-08.00
CrossFit Early WoD

06.30-07.30
CrossFit Early WoD

07.00-08.00
CrossFit Early WoD

09.50-10.50
CrossFit Barbell

10.50-11.50
CrossFit TeamWoD
Sunday MonsterMash

12.10-12.55
CrossFit Lunch
WoD Express

12.10-12.55
CrossFit Lunch
WoD Express

12.10-12.55
CrossFit Lunch
WoD Express

12.10-12.55
CrossFit Lunch
WoD Express

12.10-12.55
CrossFit Lunch
WoD Express

10.00-11.00
RowNation
Cardio *Only Row*

11.30-12.30
Strike
Bags & Strength

17.30-18.30
Strike
Pads & Conditioning

17.30-18.30
Kick Revolution

17.30-18.30
Kick
Teq & Coordination

17.30-18.30
Kick
Contact & Agility

17.30-18.30
Strike
Pads & Conditioning

10.20-11.20
Kick
Pads & Conditioning

12.00-13.00
CrossFit Sunday
WoD

17.40-18.40
CrossFit Late
WoD

17.40-18.40
CrossFit Late WoD

17.40-18.40
CrossFit Late
WoD

17.40-18.40
CrossFit Strong

17.40-18.40
CrossFit TeamWoD
Friday MonsterMash

11.00-12.15
CrossFit Academy
WoD

17.45-19.00
YinYoga

17.50-18.50
RowNation
Cardio *Only Row*

17.45-19.00
YinYoga

17.45-18.45
PowerYoga

17.45-19.00
YinYoga

11.10-12.10
Kettlebell Dynamic

17.50-18.50
TRX Core

18.40-19.40
Strike
Teq & Coordination

17.50-18.50
TRX Core

17.50-18.50
Kettlebell Dynamic

18.40-19.40
Kick
Bags & Strength

18.50-19.50
CrossFit Gymnastic

18.40-19.40
Strike Revolution

18.40-19.40
Strike
Contact & Agility

18.50-19.50
CrossFit Later
WoD

19.00-20.00
Kettlebell Dynamic

18.50-19.50
CrossFit Barbell

18.50-19.50
CrossFit Later
WoD

19.00-20.00
RowNation
Cardio

19.00-20.00
RowNation
Cardio

INSTRUKTÖRSLEDDA PASS – SCHEMAT GÄLLER FROM 23 AUGUSTI 2021 OCH TILLSVIDARE.
NÄR SCHEMALAGDA CROSSFIT-PASS PÅGÅR ÄR PASSBOXEN FÖRBEHÅLLEN GRUPPTRÄNINGEN.
NÄR SCHEMALAGDA FIGHTLAB-PASS PÅGÅR ÄR FIGHTLAB FÖRBEHÅLLEN GRUPPTRÄNINGEN.
BOKA PASS GENOM ATT LOGGA IN PÅ VÅR HEMSIDA. ÄR DU INTE MEDLEM, MEN VILL PROVA PÅ?
KONTAKTA OSS PÅ 042-14 96 96. VÄLKOMMEN!