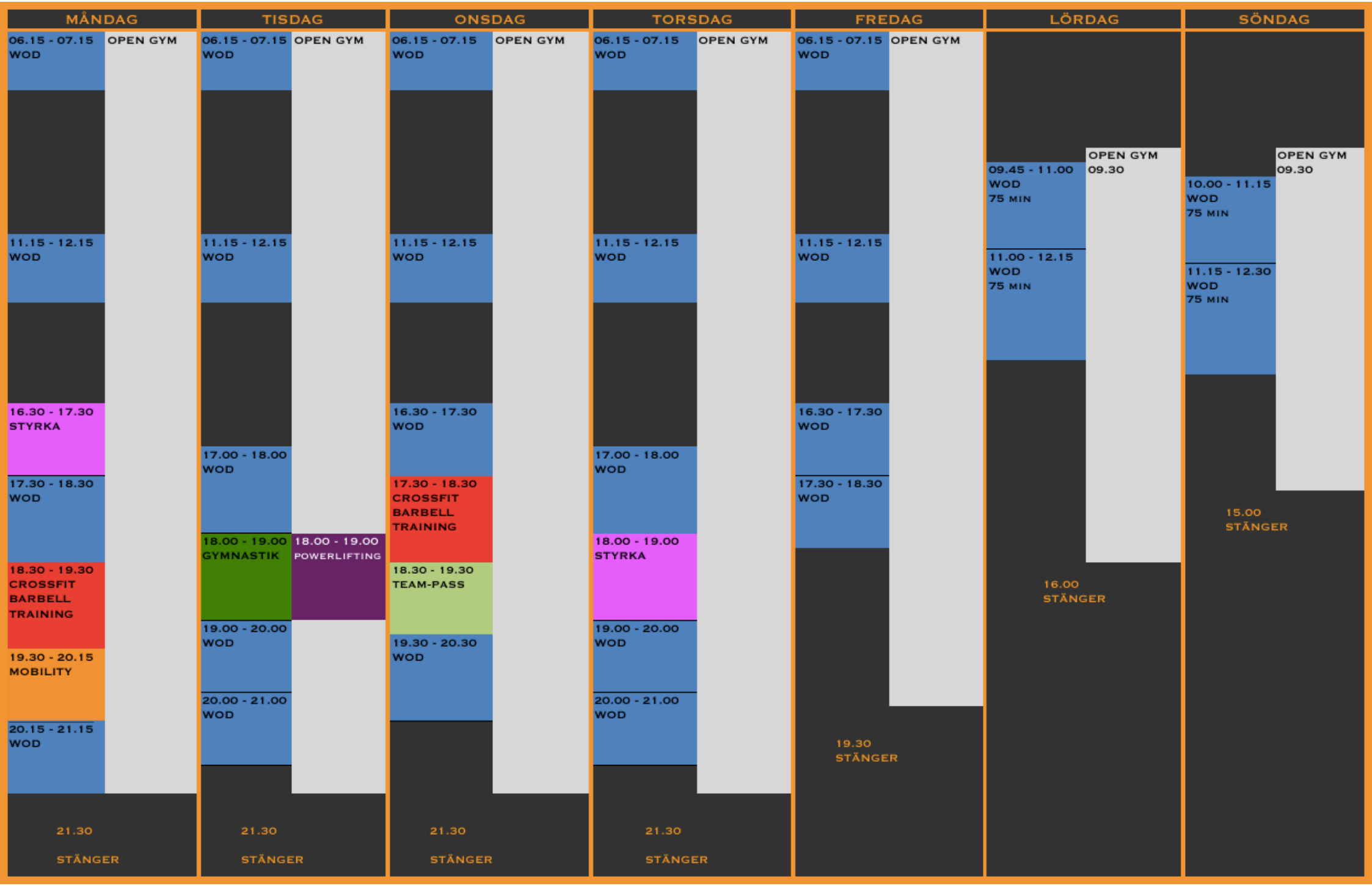
MÅNDAG
06.15 - 07.15 WOD
OPEN GYM
11.15 - 12.15 WOD
16.30 - 17.30 STYRKA
17.30 - 18.30 WOD
18.30 - 19.30 CROSSFIT BARBELL TRAINING
19.30 - 20.15 MOBILITY
20.15 - 21.15 WOD
21.30 STÄNGER
TISDAG
06.15 - 07.15 WOD
OPEN GYM
11.15 - 12.15 WOD
17.00 - 18.00 WOD
18.00 - 19.00 GYMNASTIK
18.00 - 19.00 POWERLIFTING
19.00 - 20.00 WOD
20.00 - 21.00 WOD
21.30 STÄNGER
ONSDAG
06.15 - 07.15 WOD
OPEN GYM
11.15 - 12.15 WOD
16.30 - 17.30 WOD
17.30 - 18.30 CROSSFIT BARBELL TRAINING
18.30 - 19.30 TEAM-PASS
19.30 - 20.30 WOD
21.30 STÄNGER
TORSDAG
06.15 - 07.15 WOD
OPEN GYM
11.15 - 12.15 WOD
17.00 - 18.00 WOD
18.00 - 19.00 STYRKA
19.00 - 20.00 WOD
20.00 - 21.00 WOD
21.30 STÄNGER
FREDAG
06.15 - 07.15 WOD
OPEN GYM
11.15 - 12.15 WOD
16.30 - 17.30 WOD
17.30 - 18.30 WOD
19.30 STÄNGER
LÖRDAG
OPEN GYM 09.30
09.45 - 11.00 WOD 75 MIN
11.00 - 12.15 WOD 75 MIN
16.00 STÄNGER
SÖNDAG
OPEN GYM 09.30
10.00 - 11.15 WOD 75 MIN
11.15 - 12.30 WOD 75 MIN
15.00 STÄNGER