

MÅNDAG		TISDAG		ONSDAG		TORSDAG		FREDAG		LÖRDAG		SÖNDAG			
06.15 - 07.15 WOD	OPEN GYM	06.15 - 07.15 WOD	OPEN GYM	ÖPPNAR 08.00		ÖPPNAR 08.00		06.15 - 07.15 WOD	OPEN GYM						
08.30 - 09.30 WOD						08.30 - 09.30 WOD		08.30 - 09.30 WOD			ÖPPNAR 09.00	OPEN GYM 09.00	ÖPPNAR 09.00	OPEN GYM 09.00	
11.15 - 12.15 WOD		11.15 - 12.15 WOD		11.15 - 12.15 WOD	11.15 - 12.15 WOD	11.15 - 12.15 WOD	11.15 - 12.15 WOD	11.15 - 12.15 WOD		11.15 - 12.15 WOD	09.30 - 10.45 WOD 75 MIN		09.30 - 10.45 WOD 75 MIN		
16.30 - 17.30 STYRKA				16.30 - 17.30 WOD		16.30 - 17.30 WOD		16.30 - 17.30 WOD			16.30 - 17.30 WOD				
17.30 - 18.30 WOD		17.00 - 18.00 WOD		17.30 - 18.30 CROSSFIT BARBELL TRAINING		17.00 - 18.00 WOD		17.30 - 18.30 WOD			17.30 - 18.30 WOD				
18.30 - 19.30 CROSSFIT BARBELL TRAINING		18.00 - 19.00 GYMNASTIK		18.00 - 19.45 TEAM-PASS		18.00 - 19.00 POWERLIFTING		18.00 - 19.00 STYRKA							
19.30 - 20.30 WOD		19.00 - 20.00 WOD		19.45 - 20.45 WOD		19.00 - 20.00 WOD		19.00 - 20.00 WOD							
		20.00 - 21.00 WOD				20.00 - 21.00 WOD		20.00 - 21.00 WOD			19.30 STÄNGER		16.00 STÄNGER		15.00 STÄNGER
21.00 STÄNGER		21.00 STÄNGER		21.00 STÄNGER		21.00 STÄNGER		21.00 STÄNGER							