

Kursprogramm Gültig ab 1.7.2019

Montag und Mittwoch:	Dienstag und Donnerstag:
17:30 Uhr Yoga (90min) 19:15 Uhr WODclass OPEN GYM: 17-21 Uhr	17:30 Uhr WODclass 18:45 Uhr Yoga (60min) 20:00 Uhr WODclass OPEN GYM: 17-21 Uhr

WOD Class:

60min Functional Fitness (Gewichtheben, Gymnastics & Metcon)

Yoga:

60-90min Intensive Yogastunde im Ashtanga Stil (Kraft u. Beweglichkeit)

Freitag:	Samstag:	Sonntag:
05:30 Uhr EarlyWOD OPEN GYM 05:30-07:00 Uhr	09:30 Uhr Yoga (90min) 11:15 Uhr WODclass OPEN GYM: 9 - 14 Uhr	11:15 Uhr WODclass OPEN GYM 9 - 14 Uhr



*Jetzt das Crossbox Arnsberg Whiteboard
in der Sugar WOD App dazu buchen, um dein
Training zu protokollieren und die WODs
der Woche im Voraus zu sehen!*

