

Tid	Mån	Tis	Ons	Tor	Fre	Lör	Sön
5:30	Öppning		Öppning		Öppning		
6:00	Crossfit, 60 min		Crossfit, 60 min		Crossfit, 60 min		
6:30		Öppning	Crossfit, 60 min	Öppning	Crossfit, 60 min		
7:00		Crossfit, 60 min		Crossfit, 60 min			
7:30							
8:00							
8:30							
9:00	Crossfit, 60 min		Crossfit, 60 min		Crossfit, 60 min	Öppning	Öppning
9:30							
10:00	Mamma Crossfit 60 min			Mamma Crossfit 60 min		Solid strenght 60 min	Team-WoD, 60 min
10:30							
11:00						Crossfit, 60 min	
11:30							
12:00	Crossfit, 60 min	Crossfit, 60 min	Crossfit, 60 min	Crossfit, 60 min	Crossfit, 60 min		Solid kids, 60 min
12:30							
13:00	Solid Senior, 60 min					Stängning	Solid kids, 60 min
13:30							
14:00							
14:30							Solid Teens, 60 min
15:00							
15:30							Stängning
16:00							
16:30			Crossfit, 60 min		Crossfit, 60 min		
17:00		Crossfit, 60 min		Crossfit, 60 min &	Crossfit, 60 min		
17:30	Crossfit, 60 min		Crossfit, 60 min	Solid Teens, 60 min	Benchmark WoD 60 min		
18:00		Crossfit, 60 min		Crossfit, 60 min			
18:30	Crossfit, 60 min		OLY, 60 min				
19:00		CrossFit Gymnastics 60 min		Solid Move, 60 min			
19:30					Stängning		
20:00							
20:30	Stängning	Stängning	Stängning	Stängning			
21:00							
21:30							