

ATHLEVO CROSSFIT KURSPLAN

MONTAG

08:00 bis 09:00
CrossFit Class

09:15 bis 10:00
Functional Sling

17:30 bis 18:15
Functional Sling

17:30 bis 20:30
OPEN GYM

18:00 bis 19:00
CrossFit Class

19:00 bis 20:00
Kraft Club

19:00 bis 20:00
WOD Class

19:30 bis 21:00
Calisthenics

20:15 bis 21:15
CrossFit Class

DIENSTAG

08:00 bis 09:00
CrossFit Class

09:00 bis 09:45
Kettlebell

16:30 bis 17:30
Youth Fit (14 - 17)

17:30 bis 18:00
Mobility

17:30 bis 18:15
Functional Sling

17:30 bis 20:30
OPEN GYM

18:00 bis 19:00
Lifting

19:00 bis 20:00
CrossFit Class

19:00 bis 20:30
Boxing

20:15 bis 21:15
CrossFit Class

MITTWOCH

10:00 bis 11:00
CrossFit Class

11:00 bis 11:30
Core Class

17:30 bis 18:15
Functional Sling

17:30 bis 20:30
OPEN GYM

18:15 bis 19:00
Kettlebell

19:00 bis 20:00
CrossFit Class

19:30 bis 21:00
Calisthenics

20:15 bis 21:15
CrossFit Class

DONNERSTAG

08:00 bis 09:00
CrossFit Class

09:00 bis 10:00
Lifting

17:30 bis 18:00
Mobility

17:30 bis 20:30
OPEN GYM

18:00 bis 19:00
CrossFit Class

18:00 bis 18:45
Functional Sling

19:00 bis 20:00
CrossFit Class

20:15 bis 21:15
CrossFit Class

FREITAG

10:15 bis 11:15
Zen Yoga

11:15 bis 12:15
CrossFit Class

16:30 bis 17:30
Youth Fit (9 - 13)

17:30 bis 18:00
Core Class

17:30 bis 18:30
Lifting

17:30 bis 20:30
OPEN GYM

18:00 bis 19:00
CrossFit Class

18:30 bis 19:45
Athletic Yoga

19:00 bis 20:00
WOD Class

20:15 bis 21:15
CrossFit Class

SAMSTAG

11:00 bis 11:30
Mobility

11:30 bis 12:30
Lifting

12:30 bis 13:15
Functional Sling

15:00 bis 16:00
Team WOD

SONNTAG

11:00 bis 11:30
Core Class

12:30 bis 13:30
Team WOD

13:30 bis 14:15
Kettlebell

15:00 bis 16:00
Lifting



Athlevo CrossFit
Bergedorfer Str. 121
21029 Hamburg
T: 040 - 18 29 67 20
www.athlevo.de

 [athlevoCrossFit](https://www.facebook.com/athlevoCrossFit)
 [athlevoCrossFit](https://www.instagram.com/athlevoCrossFit)