


# 100% WOCHENPLAN

Mehr Informationen und Kursbuchung auf [www.100prozent-fitness.de](http://www.100prozent-fitness.de).

UHR	MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG		
07:00	GESCHLOSSEN		WOD	GESCHLOSSEN	WOD	GESCHLOSSEN			
08:00			WOD		WOD				
09:00			WL		WL				
10:00	GESCHLOSSEN					WOD	WL	WL Beginner	WL
11:00						WOD	WOD		
12:00						Mobility			
13:00									
14:00									
15:00						<div style="border: 1px solid black; padding: 5px;">  <b>CROSSFIT PROBETRAINING</b>                      Jeden 2. &amp; 4. Samstag im Monat                      von 12:00 - 14:00 Uhr                 </div>			
16:00									
17:00	WOD	WOD	WOD	WOD	WOD				
18:00	WOD	WOD	WL	WL Beginner	WL			WOD	
19:00	WOD	WOD	WOD	WOD	WOD				
20:00	Gymnastics	WOD	WOD	Mobility	WOD	GESCHLOSSEN			
21:00									
22:00									

Weightlifting
  CrossFit
  Gymnastics
  Mobility
  Open Gym