

CFAWA

CrossFit Abtwil & Workout Academy

MONTAG

CrossFit Abtwil

10:00 Uhr / CrossFit

12:00 Uhr / CrossFit

17:00 Uhr / CrossFit

18:00 Uhr / CrossFit

19:00 Uhr / CrossFit

06:00 - 21:00 Uhr / Open Gym

Workout Academy (City Location)

18:00 Uhr / INTRO-Class

19:15 Uhr / Functional Parcour BW

06:00 - 21:00 Uhr / Open Gym

DIENSTAG

CrossFit Abtwil

06:00 Uhr / CrossFit

10:00 Uhr / CrossFit

12:00 Uhr / CrossFit

17:00 Uhr / CrossFit

18:00 Uhr / CrossFit

19:00 Uhr / Strength Class

06:00 - 21:00 Uhr / Open Gym

Workout Academy (City Location)

17:30 Uhr / Functional Parcour Classic

18:30 Uhr / Functional Parcour Classic

06:00 - 21:00 Uhr / Open Gym

MITTWOCH

CrossFit Abtwil

10:00 Uhr / CrossFit

12:00 Uhr / CrossFit

15:30 Uhr / CrossFit Kids

17:00 Uhr / CrossFit

18:00 Uhr / CrossFit

19:00 Uhr / CrossFit STAMINA

06:00 - 21:00 Uhr / Open Gym

Workout Academy (City Location)

18:00 Uhr / TABATA Class

19:00 Uhr / TABATA Class

06:00 - 21:00 Uhr / Open Gym

DONNERSTAG

CrossFit Abtwil

10:00 Uhr / CrossFit

12:00 Uhr / CrossFit

17:00 Uhr / CrossFit

18:00 Uhr / CrossFit

19:00 Uhr / Mobility Class

06:00 - 21:00 Uhr / Open Gym

Workout Academy (City Location)

14:30 Uhr / Atheltic Workout

16:30 Uhr / INTRO-Class

17:30 Uhr / Atheltic Workout

18:30 Uhr / Atheltic Workout

06:00 - 21:00 Uhr / Open Gym

FREITAG

CrossFit Abtwil

10:00 Uhr / CrossFit

12:00 Uhr / CrossFit

17:00 Uhr / CrossFit

18:30 Uhr / CrossFit

06:00 - 21:00 Uhr / Open Gym

Workout Academy (City Location)

Flex. Corporate Fitness (Firmenfitness)

06:00 - 21:00 Uhr / Open Gym

SAMSTAG

CrossFit Abtwil

09:00 Uhr / Basic & Skill

10:00 Uhr / CrossFit Team Workout

11:00 Uhr / CrossFit Team Workout

06:00 - 21:00 Uhr / Open Gym

Workout Academy (City Location)

10:00 Uhr / Team Workout

06:00 - 21:00 Uhr / Open Gym

SONNTAG

CrossFit Abtwil

09:00 Uhr / CrossFit

10:00 Uhr / CrossFit

06:00 - 21:00 Uhr / Open Gym

Workout Academy (City Location)

06:00 - 21:00 Uhr / Open Gym



MONTAG

17:30 Uhr / CrossFit

18:30 Uhr / CrossFit

DIENSTAG

18:00 Uhr / CrossFit

19:00 Uhr / CrossFit

MITTWOCH

12:00 Uhr / CrossFit

17:30 Uhr / CrossFit

18:30 Uhr / CrossFit

DONNERSTAG

18:00 Uhr / CrossFit

19:00 Uhr / CrossFit

FREITAG

(16:30 Uhr Basic & Skill)

17:30 Uhr / CrossFit

18:30 Uhr / CrossFit

SAMSTAG

09:30 Uhr / CrossFit Team WOD

10:30 Uhr / CrossFit Team WOD

* Der Stundenplan wird fortlaufend angepasst und ergänzt