

SCHEMA CROSSFIT & HYROX

HÖST 2026

MÅNDAG

12.00 CROSSFIT WOD
16.30 CROSSFIT WOD
17.30 HYROX
17.45 CROSSFIT WOD
16.25 HYROX

TISDAG

12.00 CROSSFIT WOD
16.30 CROSSFIT WOD
17.30 HYROX
17.35 CROSSFIT WOD
18.45 CROSSFIT HIIT 45

ONSDAG

06.15 HYROX 45
12.00 CROSSFIT WOD
16.45 CROSSFIT HIIT 45
17.35 CROSSFIT WOD
18.40 HYROX



TORSDAG

08.00 HYROX 45
12.00 CROSSFIT WOD
17.00 CROSSFIT WOD
17.30 CF & HYROX FAMILY 45
18.00 CROSSFIT GYMNASTICS
18.50 HYROX 45

FREDAG

06.15 HYROX 45
12.00 CROSSFIT TEAMWOD
17.00 CROSSFIT TEAMWOD

LÖRDAG

09.00 CROSSFIT HIIT 45
09.50 CROSSFIT TRIGGER 30
10.30 CROSSFIT WOD

SÖNDAG

09.00 HYROX
10.00 CROSSFIT WOD
17.00 CROSSFIT WOD 75

*** CROSSFIT WOD & HYROX ÄR
ALLTID 60 MIN OM INGET ANNAT
ANGES**

****Bokning sker via appen eller
webshopen tidigast 4 dygn
innan. Avbokning senast
2 timmar innan wodens start.***