



CrossFit

SCHEENECTADY

2017 Schedule

As of March 27th, 2017

Sun	Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat
	6:45 AM WOD (Helen)	6:45 AM WOD (Nick)	6:45 AM WOD (Helen)	6:45 AM WOD (Nick)	6:45 AM WOD (Helen)	
	8:00 AM WOD (Helen)	8:00 AM WOD (Helen)	8:00 AM WOD (Helen)	8:00 AM WOD (Helen)	8:00 AM WOD (Helen)	
	9:15 AM WOD (Helen)	9:15 AM WOD (Michele)	9:15 AM WOD (Helen)	9:15 AM WOD (Michele)	9:15 AM WOD (Helen)	9:00 AM WOD (Helen)
						10:15 AM WOD (Helen)
	03:00 PM WOD (Helen)		03:00 PM WOD (Helen)		03:00 PM WOD (Helen)	
	04:10 PM WOD (Helen/Tina)	04:10 PM WOD (Helen)	04:10 PM WOD (Helen/Tina)	04:10 PM WOD (Helen)	04:10 PM WOD (Helen/Tina)	
	05:20 PM WOD (Helen/Tina)	05:20 PM WOD (Helen)	05:20 PM WOD (Helen/Tina)	05:20 PM WOD (Helen)	05:20 PM WOD (Helen/Tina)	
	06:30 PM WOD (Tina)	06:30 PM WOD (Tina)	06:30 PM WOD (Tina)	06:30 PM WOD (Tina)	06:30 PM WOD (Tina)	

WOD (Workout of the Day) : Different workouts each day will leave you exhausted and eager to return. Classes include basic to complex body weight, strength and conditioning (cardio) movements. Appropriate for all fitness levels. (Max. participants: 8-12 May differ based on workout. PLEASE reserve in advance.)