

	Montag		Dienstag		Mittwoch		Donnerstag		Freitag		Samstag		Sonntag	
08:00														
09:00			CF				CF							
10:00											CF		OpenGym	
11:00	www.rheingym.de										WL		OpenGym	
12:00											WL		OpenGym	
13:00													OpenGym	
14:00														
15:00									OpenGym					
16:00	OpenGym		OpenGym		OpenGym		OpenGym		OpenGym					
17:00	FB	WL	FB		CF		FB		FB					
18:00	CF	WL	FB		FB		CF		CF					
19:00	FB		CF		FB	Mobility	Fitnessboxen							
20:00	OpenGym		FB		SC		OpenGym							
21:00														
22:00														

FB	Functional Basics
CF	CrossFit Class
WL	Weightlifting
SC	Strength Class

OpenGym

Während der OpenGym Zeiten steht das gesamte Gym für das freie Training zur Verfügung. Zu den Öffnungszeiten kann im vorderen Teil des Gyms jederzeit frei trainiert werden

Mehr Informationen zu unseren Kursen findest du auf unserer Homepage, Facebook oder Instagram.
 Vereinbare dein kostenfreies Probetraining unter info@rheingym.de | www.rheingym.de | RheinGym Kölner Straße 60, 50859 Köln

