





	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag		
06:00									
07:00			CF						
08:00			FB						
09:00		CF		CF					
10:00						CF	OpenGym		
11:00	www.rheingym.de					OpenGym		Challenge	
12:00						OpenGym		OpenGym	WL
13:00						SC		OpenGym	WL
14:00	CF	OpenGym	OpenGym	OpenGym	CF				
15:00	OpenGym	OpenGym	OpenGym	OpenGym	OpenGym				
16:00	OpenGym	FB	FB	OpenGym	FB				
17:00	FB	CF	CF	FB	OpenGym				
18:00	HYROX	FB	FB	HYROX	CF				
19:00	FB	CF	CFS	Mobility	Fitnessboxen	OpenGym			
20:00	OpenGym		CFS	SC	OpenGym				
21:00	OpenGym	OpenGym	OpenGym	OpenGym					
22:00									

FB	Functional Basics
CFS	CrossFit Skill Class
CF	CrossFit Class
WL	Weightlifting
SC	Strength Class

OpenGym
HYROX


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.

Wir bereiten dich auf die HYROX Competition vor ! Weitere Infos auf www.rheingym.de/hyrox

Zu den gekennzeichneten Öffnungszeiten trainiert das American Football Team der Cologne Crocodiles im RheinGym. Zu diesen Zeiten kann frei trainiert werden aber das Gym ist stärker ausgelastet als zu anderen Öffnungszeiten.