Schema CrossFit Nordic Gym
Från 2012-01-01

Gröna klasser = Standardpass CrossFit för medlemmar.
Blå klasser = Gradvis stegring och utlärning av CrossFit, indelat i Lyft-, Press- och Knäböjs-rörelser.
Gul tid = Öppet gym för alla medlemmar, alla får träna vad de vill, tränare finns till hands i gymmet.
Röd klass = Prova-på CrossFit för ickemedlemmar.
Övrig tid mellan pass = Fri träning för av tränarna godkända medlemmar, medlemmen har goda kunskaper.

Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lördag	Söndag
Morgonklass 1 07.00 - 08.00	Morgonklass 1 07.00 - 08.00	Morgonklass 1 07.00 - 08.00	Morgonklass 1 07.00 - 08.00	Morgonklass 1 07.00 - 08.00		
Morgonklass 2 08.00 - 09.00	Teknik-klass 08.00 - 09.30	Morgonklass 2 08.00 - 09.00	Morgonklass 2 08.00 - 09.00	Morgonklass 2 08.00 - 09.00		
					Helgklass 10.00 - 11.00	Öppet gym 10.00 - 16.00
Lunchklass 11.30-12.30	Lunchklass 11.30-12.10	Lunchklass 11.30-12.30	Lunchklass 11.30-12.10	Lunchklass 11.30-12.30	Öppet gym 10.00 - 16.00	Helgklass 11.00 - 12.00
					Teknik-klass 12.00 - 13.30	
	Kvällsklass 1 16.00 - 17.00		Kvällsklass 1 16.00 - 17.00	Kvällsklass 1 15.00 - 16.00		Gratis Prova 13.00 - 14.00
Kvällsklass 1 16.30 - 17.30		Kvällsklass 1 16.30 - 17.30				
Kvällsklass 2 17.30 - 18.30	Kvällsklass 2 17.30 - 18.30	Kvällsklass 2 17.30 - 18.30	Kvällsklass 2 17.30 - 18.30	Kvällsklass 2 16.30 - 17.30	Helgklass 14.30 - 15.30	Helgklass 14.30 - 15.30
Kvällsklass 3 18.30 - 19.30	Kvällsklass 3 18.30 - 19.30	Teknik-klass 18.30 - 20.00	Kvällsklass 3 18.30 - 19.30	Kvällsklass 3 17.30 - 18.30	Stängning 16.00	Stängning 16.00
	Kvällsklass 4 19.30 - 20.30		Kvällsklass 4 19.30 - 20.30	Kvällsklass 4 18.30 - 19.30		
Stängning 20.30	Stängning 20.30	Stängning 20.30	Stängning 20.30	Stängning 20.30		