



eliminating racism
empowering women
ywca

August 2022 Schedule CrossFit 641 YMCA-YWCA Cultural Center Building

Sun	Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat
10:15-11:15 CF Kids* Aug 22nd Kids CF moves back to 4:15-5:15p	1 5-6a WOD 8:30-9:30a WOD 10:15-11:15a WOD 12-1p WOD 5:30-6:30p WOD	2 5-6a WOD 8:30-9:30a WOD 10:15-11:15a WOD 12-1p WOD 5:30-6:30p WOD	3 5-6a WOD 8:30-9:30a WOD 10:15-11:15a WOD 12-1p WOD 5:30-6:30p WOD	4 5-6a WOD 8:30-9:30a WOD 10:15-11:15a WOD 12-1p WOD 5:30-6:30p WOD	5 5-6a WOD 8:30-9:30a WOD 12-1p WOD 5:30-6:30p	6 9-10a WOD
7	8 5-6a WOD 12-1p WOD 5:30-6:30p WOD	9 5-6a WOD 12-1p WOD C 5:30-6:30p WOD	10 5-6a WOD 12-1p WOD 5:30-6:30p WOD	11 5-6a WOD 8:30-9:30a WOD 12-1p WOD 5:30-6:30p WOD	12 5-6a WOD 8:30-9:30a WOD 12-1p WOD 5:30-6:30p WOD	13 9-10a WOD
YMCA SHUTDOWN →						
14	15 5-6a WOD 8:30-9:30a WOD 10:15-11:15a WOD 12-1p WOD 5:30-6:30p WOD	16 5-6a WOD 8:30-9:30a WOD 10:15-11:15a WOD 12-1p WOD 5:30-6:30p WOD	17 5-6a WOD 8:30-9:30a WOD 10:15-11:15a WOD 12-1p WOD 5:30-6:30p WOD	18 5-6a WOD 8:30-9:30a WOD 10:15-11:15a WOD 12-1p WOD 5:30-6:30p WOD	19 5-6a WOD 8:30-9:30a WOD 12-1p WOD 5:30-6:30p WOD	20 9-10a WOD
21	22 5-6a WOD 8:30-9:30a WOD 12-1p WOD 4:15-5:15p WOD 5:30-6:30p WOD	23 5-6a WOD 8:30-9:30a WOD 12-1p WOD 4:15-5:15p WOD 5:30-6:30p WOD	24 5-6a WOD 8:30-9:30a WOD 12-1p WOD 4:15-5:15p WOD 5:30-6:30p WOD	25 5-6a WOD 8:30-9:30a WOD 12-1p WOD 4:15-5:15p WOD 5:30-6:30p WOD	26 5-6a WOD 8:30-9:30a WOD 12-1p WOD 5:30-6:30p WOD	27 9-10a WOD
28	29 5-6a WOD 8:30-9:30a WOD 12-1p WOD 4:15-5:15p WOD 5:30-6:30p WOD	30 5-6a WOD 8:30-9:30a WOD 12-1p WOD 4:15-5:15p WOD 5:30-6:30p WOD	31 5-6a WOD 8:30-9:30a WOD 12-1p WOD 4:15-5:15p WOD 5:30-6:30p WOD			