



eliminating racism
empowering women
ywca

January 2023 Schedule CrossFit 641 YMCA-YWCA Cultural Center Building

Sun	Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat
<i>1</i>	<i>2</i> 5-6a WOD 12-1p WOD NO CrossFit Kids 530-630p WOD	<i>3</i> 5-6a WOD 830-930a WOD 12-1p WOD 415-515p Kids 530-630p WOD	<i>4</i> 5-6a WOD 830-930a WOD 12-1p WOD 415-515p Kids 530-630p WOD	<i>5</i> 5-6a WOD 12-1p WOD 530-630p WOD	<i>6</i> 5-6a Open Gym 830-930a WOD 12-1p WOD 530-630p WOD	<i>7</i> 9-10a WOD
<i>8</i>	<i>9</i> 5-6a WOD 12-1p WOD 415-515p Kids 530-630p WOD	<i>10</i> 5-6a WOD 830-930a WOD 12-1p WOD 415-515p Kids 530-630p WOD	<i>11</i> 5-6a WOD 830-930a WOD 12-1p WOD 415-515p Kids 530-630p WOD	<i>12</i> 5-6a WOD 12-1p WOD 530-630p WOD	<i>13</i> 5-6a Open Gym 830-930a WOD 12-1p WOD 530-630p WOD	<i>14</i> 9-10a WOD
<i>15</i>	<i>16</i> 5-6a WOD 12-1p WOD NO CrossFit Kids 530-630p WOD	<i>17</i> 5-6a WOD 830-930a WOD 12-1p WOD 415-515p Kids 530-630p WOD	<i>18</i> 5-6a WOD 830-930a WOD 12-1p WOD 415-515p Kids 530-630p WOD	<i>19</i> 5-6a WOD 12-1p WOD 530-630p WOD	<i>20</i> 5-6a WOD 830-930a WOD 12-1p WOD 530-630p WOD	<i>21</i> 9-10a WOD
<i>22</i>	<i>23</i> 5-6a WOD 12-1p WOD 415-515p Kids 530-630p WOD	<i>24</i> 5-6a WOD 830-930a WOD 12-1p WOD 415-515p Kids 530-630p WOD	<i>25</i> 5-6a WOD 830-930a WOD 12-1p WOD 415-515p Kids 530-630p WOD	<i>26</i> 5-6a WOD 12-1p WOD 530-630p WOD	<i>27</i> 5-6a Open Gym 830-930a WOD 12-1p WOD 530-630p WOD	<i>28</i> No WOD - Cheer fellow athletes and coaches on at the CrossFit Circus
<i>29</i>	<i>30</i> 5-6a WOD 12-1p WOD 415-515p Kids 530-630p WOD	<i>31</i> 5-6a WOD 830-930a WOD 12-1p WOD 415-515p Kids 530-630p WOD				