



eliminating racism
empowering women
ywca

October 2022 Schedule CrossFit 641 YMCA-YWCA Cultural Center Building

Sun	Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat
<p><i>*4:15-5:15 CF Kids (M-W) *9-10a (Weekend WODs)</i></p>						<p><i>1</i> 9-10 WOD</p>
<i>2</i>	<p><i>3</i> 5-6a WOD 830-930a WOD 12-1p WOD 415-515p WOD 530-630p WOD</p>	<p><i>4</i> 5-6a WOD 830-930a WOD 12-1p WOD 415-515p WOD 530-630p WOD</p>	<p><i>5</i> 5-6a WOD 830-930a WOD 12-1p WOD 415-515p WOD 530-630p WOD</p>	<p><i>6</i> 5-6a WOD 830-930a WOD 12-1p WOD 530-630p WOD</p>	<p><i>7</i> 5-6a WOD 830-930a WOD 12-1p WOD 5:30-6:30p WOD</p>	<p><i>8</i> 9-10a WOD</p>
<i>9</i>	<p><i>10</i> 5-6a WOD 830-930a WOD 12-1p WOD 415-515p WOD 530-630p WOD</p>	<p><i>11</i> 5-6a WOD 830-930a WOD 12-1p WOD 415-515p WOD 530-630p WOD</p>	<p><i>12</i> 5-6a WOD 830-930a WOD 12-1p WOD 415-515p WOD 530-630p WOD</p>	<p><i>13</i> 5-6a WOD 830-930a WOD 12-1p WOD 530-630p WOD</p>	<p><i>14</i> 5-6a WOD 830-930a WOD 12-1p WOD 5:30-6:30p WOD</p>	<p><i>15</i> 9-10a WOD</p>
<i>16</i>	<p><i>17</i> 5-6a WOD 830-930a WOD 12-1p WOD 415-515p WOD 530-630p WOD</p>	<p><i>18</i> 5-6a WOD 830-930a WOD 12-1p WOD 415-515p WOD 530-630p WOD</p>	<p><i>19</i> 5-6a WOD 830-930a WOD 12-1p WOD 415-515p WOD 530-630p WOD</p>	<p><i>20</i> 5-6a WOD 830-930a WOD 12-1p WOD 530-630p WOD</p>	<p><i>21</i> 5-6a WOD 830-930a WOD 12-1p WOD 5:30-6:30p WOD</p>	<p><i>22</i> 9-10a WOD</p>
<i>23</i>	<p><i>24</i> 5-6a WOD 830-930a WOD 12-1p WOD 415-515p WOD 530-630p WOD</p>	<p><i>25</i> 5-6a WOD 830-930a WOD 12-1p WOD 415-515p WOD 530-630p WOD</p>	<p><i>26</i> 5-6a WOD 830-930a WOD 12-1p WOD 415-515p WOD 530-630p WOD</p>	<p><i>27</i> 5-6a WOD 830-930a WOD 12-1p WOD 530-630p WOD</p>	<p><i>28</i> 5-6a WOD 830-930a WOD 12-1p WOD 5:30-6:30p WOD</p>	<p><i>29</i> Halloween WOD 9-10a</p> <hr/> <p><i>31 (Monday)</i> 5-6a WOD 830-930a WOD 12-1p WOD 415-515p WOD 530-630p WOD WOD</p>