



eliminating racism  
empowering women  
**ywca**

# July 2022 Schedule CrossFit 641 YMCA-YWCA Cultural Center Building

Sun	Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat
					1 5-6a WOD 8:30-9:30a WOD 12-1p WOD 5:30-6:30pm WOD	2 9-10a WOD
3	4 <b>HAPPY 4th of July!</b>	5 5-6a WOD 8:30-9:30a WOD 10:15-11:15a WOD 12-1p WOD 5:30-6:30p WOD	6 5-6a WOD 8:30-9:30a WOD 10:15-11:15a WOD 12-1p WOD 5:30-6:30p WOD	7 5-6a WOD 8:30-9:30a WOD 10:15-11:15am WOD 12-1p WOD 5:30-6:30p WOD	8 5-6a WOD 8:30-9:30a WOD 12-1p WOD 5:30-6:30pm WOD	9 9-10a WOD
10	11 5-6a WOD 8:30-9:30a WOD 10:15-11:15a WOD 12-1p WOD 5:30-6:30p WOD	12 5-6a WOD 8:30-9:30a WOD 10:15-11:15a WOD 12-1p WOD 5:30-6:30p WOD	13 5-6a WOD 8:30-9:30a WOD 10:15-11:15a WOD 12-1p WOD 5:30-6:30p WOD	14 5-6a WOD 8:30-9:30a WOD 10:15-11:15am WOD 12-1p WOD 5:30-6:30p WOD	15 5-6a WOD 8:30-9:30a WOD 12-1p WOD 5:30-6:30pm WOD	16 9-10a WOD  10:30-12  O-Lift Clinic
17	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 10:15-11:15a WOD 12-1p WOD 5:30-6:30p WOD	20 5-6a WOD 8:30-9:30a WOD 10:15-11:15a WOD 12-1p WOD 5:30-6:30p WOD	21 5-6a WOD 8:30-9:30a WOD 10:15-11:15am WOD 12-1p WOD 5:30-6:30p WOD	22 5-6a WOD 8:30-9:30a WOD 12-1p WOD 5:30-6:30pm WOD	23 9-10a WOD
24	25 5-6a WOD 8:30-9:30a WOD 10:15-11:15a WOD 12-1p WOD 5:30-6:30p WOD	26 5-6a WOD 8:30-9:30a WOD 10:15-11:15a WOD 12-1p WOD 5:30-6:30p WOD	27 5-6a WOD 8:30-9:30a WOD 10:15-11:15a WOD 12-1p WOD 5:30-6:30p WOD	28 5-6a WOD 8:30-9:30a WOD 10:15-11:15am WOD 12-1p WOD 5:30-6:30p WOD	29 5-6a WOD 8:30-9:30a WOD 12-1p WOD 5:30-6:30pm WOD	30 9-10a WOD