



eliminating racism
empowering women
ywca

September 2022 Schedule CrossFit 641 YMCA-YWCA Cultural Center Building

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