

SAI FIT SYLT CROSSFIT

# KURSPLAN

2026

**Mo**

18:30 // CrossFit

19:30 // Mobility

**Di**

17:30 // CrossFit Masters 55+

18:30 // CrossFit

19:30 // Weightlifting + Strength Club

**Mi**

06:00 // CrossFit

15:00 // CrossFit Kids

07:00 // HYROX

16:00 // CrossFit Teens

17:30 // HYROX

18:30 // CrossFit

**Do**

06:00 // HYROX

18:30 // CrossFit

07:00 // CrossFit

19:30 // Fit Boxing

**Fr**

17:30 // HYROX

18:30 // CrossFit TEAM WOD