

BLACKRIVER

OBSERVATORY CAPE TOWN



CrossFit

Reebok 
RECOGNISED

Monday:

06h00-07h00- CrossFit

07h00-08h00- CrossFit

12h00-13h00- CrossFit

16h30-17h30- CrossFit

17h30-18h30- CrossFit

18h30-19h30- CrossFit

Tuesday & Thursday:

06h00-07h00- CrossFit

07h00-08h00- CrossFit

12h00-13h00- CrossFit

17h00-18h00- CrossFit

18h00-19h00- CrossFit

Wednesday:

06h00-07h00- CrossFit

07h00-08h00- CrossFit

12h00-13h00- CrossFit
Movement Flow

16h30-17h30- CrossFit

17h30-18h30- CrossFit

18h30-19h30- Olympic Lifting
Class

Friday:

06h00-07h00- CrossFit

07h00-08h00- CrossFit

12h00-13h00- CrossFit

16h30-17h30- CrossFit

17h30-18h30- CrossFit

Saturday:

08h30-09h00- CrossFit
Fundamentals

08h30-10h00- Open Gym

09h00-10h00- CrossFit