

WOD TUNTIEN VARAUS

Crossfit SLN siirtää 1.3.2020 alkaen tuntivaraukset Wodconnect ohjelmistoon.



Maaliskuun 2020 alusta alkaen WOD:ien paikkavaraus tapahtuu siis pelkästään ohjelman kautta.

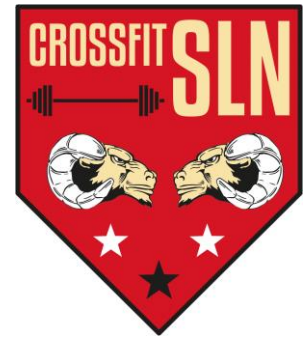
Tiedotteen jatkona ohjeet Wodconnect sovelluksen käyttöön.

AAMUWODIT

Wodconnectin käyttöön oton myötä otamme ohjelmistoon myös aamuwodit maanantai ja perjantai aamuisin.

Wodit alkavat molempina päivinä klo 7.00

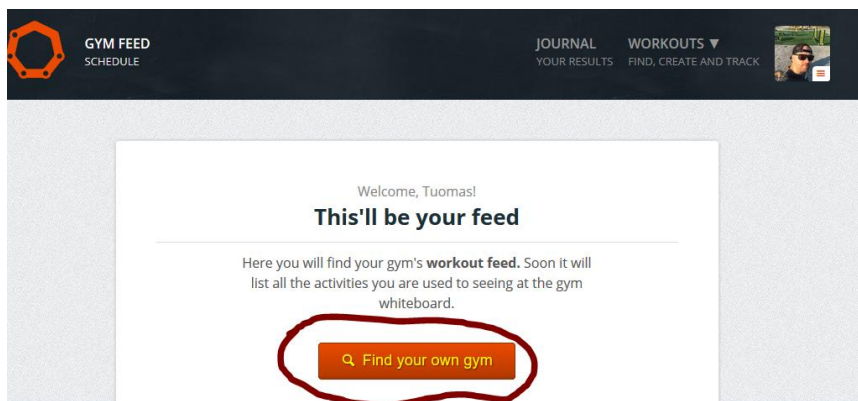
Edellytys wodeille on, että osallistujia wodille on vähintään 3 henkilöä ja että paikka tunnille on varattu wodconnectin kautta edellisenä päivänä klo 19.00 mennessä.



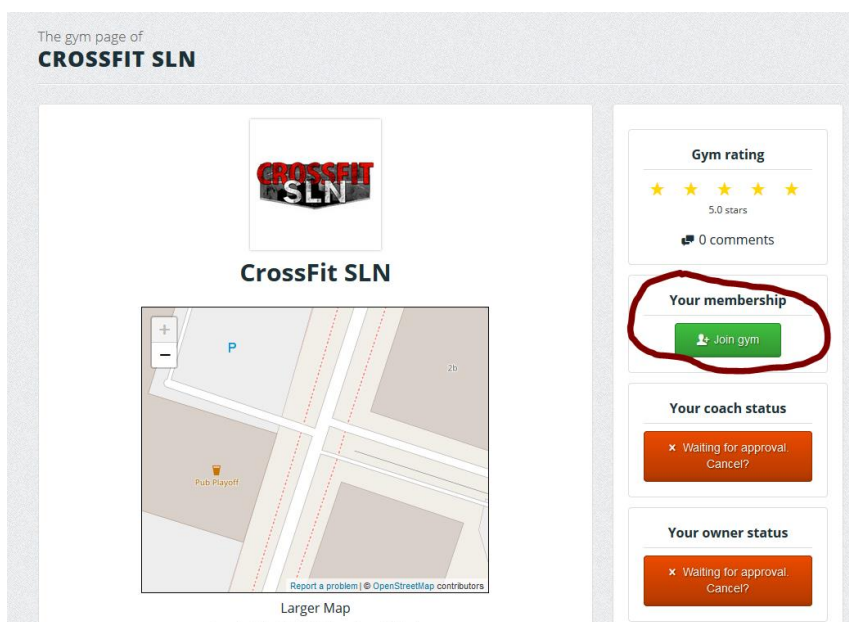
Alla ohjeet tuntien varaamiseen:

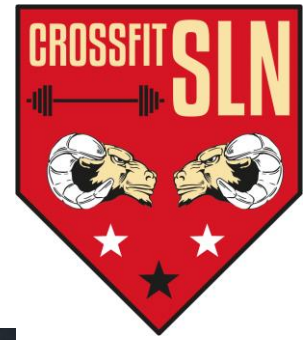
Lataa wodconnect appi puhelimeesi tai kirjaudu nettiselaimella
<https://www.wodconnect.com/> kirjautumiseen voit käyttää facebook tiliä tai sähköpostia.

Klikkaa painiketta "find your on gym" ja kirjoita hakukenttään SLN, jolloin salin tiedot tulevat ruudelle.



Tämän jälkeen liity salin jäseneksi klikkaamalla "join gym" kohtaa





The gym feed of **CROSSFIT SLN** Your gyms ▾

THURSDAY, FEB 27, 2020

30 min Emom+Core **WORKOUT** ⌵ ⌵ ⌵

30 Min Emom
Row/Ski/Bike/Rope
5-10 Pull Ups + Kb Swings
rest
Row/Ski/Bike/Rope
5 - 10 Snatches + Up Downs
rest
*Pull Ups And Snatches - max 30 sec. Keskity tekniikkaan!
"Core" A" la Worlds Strongest Immonen

Add to Journal

Add your comment

Show more

CrossFit SLN ⓘ

171 athletes | 2453 workouts

Invite athletes to CrossFit SLN

WOD bookings

Thursday, Feb. 27 (16:30) ×
WOD - CrossFit SLN

Book classes at CrossFit SLN

Active athletes

Etusivun oikeasta reunasta löytyy painike "Book classes at Crossfit SLN" jonka takaa löydät tunnit viikoksi kerrallaan.

Bookings of **CROSSFIT SLN** Your gyms ▾

Classes | My Bookings

THU FEB 27

THURSDAY, FEB 27, 2020

SHOW DETAILS

16:30
WOD
Coaches
Karo Hakkarainen
1/16
Cancel

17:30
WOD
0/16
Book

1 upcoming classes, 1 total classes booked

Your personal iCal-feed

Your booked classes

Thursday, Feb. 27 (16:30) ×
WOD - CrossFit SLN

Tämän jälkeen varaat haluamasi tunnit ja saavut paikalle!
Huom. osallistuja määrä on rajoitettu turvallisuussyistä 16 henkeen/wodi.