



August 2025 Schedule

CrossFit 641

YMCA-YWCA Cultural Center Building

Sun	Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat
			Water Walking (Lap + Yap) at Marshalltown Family Aquatic Center August 6, 13, + 20 at 7:30pm. Must pay entry to the Aquatic Center.		1 5-6a WOD 830-930a WOD 12-1p WOD 530-630p WOD	2 9-10a WOD
3	4 5-6a WOD 830-930a WOD 10-11a KIDS 12-1p WOD 530-630p WOD	5 5-6a WOD 830-930a WOD 10-11a KIDS 12-1p WOD 530-630p WOD	6 5-6a WOD 830-930a WOD 10-11a KIDS 12-1p WOD 530-630p WOD	7 5-6a WOD 830-930a WOD 12-1p WOD 530-630p WOD CrossFit Night Out at Wayward Social 6pm for	8 5-6a WOD 830-930a WOD 12-1p WOD 530-630p WOD	9 9-10a WOD
10 11a-130p Skills	11 5-6a WOD 830-930a WOD 10-11a KIDS 12-1p WOD 530-630p WOD	12 5-6a WOD 830-930a WOD 10-11a KIDS 12-1p WOD 530-630p WOD	13 5-6a WOD 830-930a WOD 10-11a KIDS 12-1p WOD 530-630p WOD	14 5-6a WOD 830-930a WOD 12-1p WOD 530-630p WOD	15 5-6a WOD 830-930a WOD 12-1p WOD 530-630p WOD	16 9-10a WOD
17	18 5-6a WOD 830-930a WOD 10-11a KIDS 12-1p WOD 530-630p WOD	19 5-6a WOD 830-930a WOD 10-11a KIDS 12-1p WOD 530-630p WOD	20 5-6a WOD 830-930a WOD 10-11a KIDS 12-1p WOD 530-630p WOD	21 5-6a WOD 830-930a WOD 12-1p WOD 530-630p WOD	22 5-6a WOD 830-930a WOD 12-1p WOD 530-630p WOD	23 9-10a WOD
24/31	25 5-6a WOD 830-930a WOD 12-1p WOD 4:15-5:15p KIDS 530-630p WOD	26 5-6a WOD 830-930a WOD 12-1p WOD 4:15-5:15p KIDS 530-630p WOD	27 5-6a WOD 830-930a WOD 12-1p WOD 4:15-5:15p KIDS 530-630p WOD	28 5-6a WOD 830-930a WOD 12-1p WOD 530-630p WOD	29 5-6a WOD 830-930a WOD 12-1p WOD 530-630p WOD	30 9-10a WOD