



**R C F P C R O S S F I T P O Z N A Ń**

**START: 25 WRZEŚNIA**

**ON RAMP**

**GODZINA: 19:00**

## HARMONOGRAM ZAJĘĆ

PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK
Rozpoczęcie (wykład wprowadzający, test sprawnościowy) 25.09 19:00-20:00		TRENING 27.09 19:00-20:00	TRENING 28.09 19:00-20:00	
TRENING 2.10 19:00-20:00		TRENING 4.10 19:00-20:00	TRENING 5.10 19:00-20:00	
TRENING 9.10 19:00-20:00		TRENING 11.10 19:00-20:00	TRENING WOD 12.10 19:00-20:00	
TRENING WOD 16.10 19:00-20:00		TRENING 18.10 19:00-20:00	TRENING WOD (zakończenie) 19.10 19:00-20:00	