



R C F P C R O S S F I T P O Z N A Ń

START: 16 PAŹDZIERNIKA ON RAMP

GODZINA: 17:00

HARMONOGRAM ZAJĘĆ

PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK
Rozpoczęcie (wykład wprowadzający, test sprawnościowy) 16.10 17:00-18:00		TRENING 18.10 17:00-18:00	TRENING 19.10 17:00-18:00	
TRENING 23.10 17:00-18:00		TRENING 25.10 17:00-18:00	TRENING 26.10 17:00-18:00	
TRENING 30.10 17:00-18:00			TRENING 2.11 17:00-18:00	
TRENING 6.11 17:00-18:00		TRENING WOD 8.11 17:00-18:00	TRENING WOD 9.11 17:00-18:00	
TRENING WOD (zakończenie) 13.11 17:00-18:00				