



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

**START: 18 WRZEŚNIA**

**ON RAMP**

**GODZINA: 20:00**

## HARMONOGRAM ZAJĘĆ

PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK
Rozpoczęcie (wykład wprowadzający, test sprawnościowy) 18.09 20:00-21:00	TRENING 19.09 20:00-21:00		TRENING 21.09 20:00-21:00	
TRENING 25.09 20:00-21:00	TRENING 26.09 20:00-21:00		TRENING 28.09 20:00-21:00	
TRENING 2.10 20:00-21:00	TRENING 3.10 20:00-21:00		TRENING 5.10 20:00-21:00	
TRENING WOD 9.10 20:00-21:00	TRENING WOD 10.10 20:00-21:00		TRENING WOD (zakończenie) 12.10 20:00-21:00	