



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

**START: 22 LIPCA ON RAMP**

**GODZINA: 19:00**

## **HARMONOGRAM ZAJĘĆ**

<b>PONIEDZIAŁEK</b>	<b>WTOREK</b>	<b>ŚRODA</b>	<b>CZWARTEK</b>	<b>PIĄTEK</b>
Rozpoczęcie (wykład wprowadzający, test sprawnościowy) 22.07 19:00-20:00		TRENING 24.07 19:00-20:00	TRENING 25.07 19:00-20:00	
TRENING 29.07 19:00-20:00		TRENING 31.07 19:00-20:00	TRENING 01.08 19:00-20:00	
TRENING 05.08 19:00-20:00		TRENING 07.08 19:00-20:00	TRENING 08.08 19:00-20:00	
TRENING 12.08 19:00-20:00		TRENING 14.08 19:00-20:00	TRENING WOD (zakończenie) 15.08 19:00-20:00	