



R C F P C R O S S F I T P O Z N A Ń

START: 5 SIERPNIA ON RAMP

GODZINA: 19:00

HARMONOGRAM ZAJĘĆ

PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK
Rozpoczęcie (wykład wprowadzający, test sprawnościowy) 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	ŚWIĘTO	
TRENING 19.08 19:00-20:00		TRENING 21.08 19:00-20:00	TRENING 22.08 19:00-20:00	
TRENING 26.08 19:00-20:00		TRENING 28.08 19:00-20:00	TRENING 29.08 19:00-20:00	
TRENING WOD (zakończenie) 02.09 19:00-20:00				