



R C F P C R O S S F I T P O Z N A Ń

START: 19 SIERPNIA ON RAMP

GODZINA: 17:00

HARMONOGRAM ZAJĘĆ

PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK
Rozpoczęcie (wykład wprowadzający, test sprawnościowy) 19.08 17:00-18:00		TRENING 21.08 17:00-18:00	TRENING 22.08 17:00-18:00	
TRENING 26.08 17:00-18:00		TRENING 28.08 17:00-18:00	TRENING 29.08 17:00-18:00	
TRENING 02.09 17:00-18:00		TRENING 04.09 17:00-18:00	TRENING 05.09 17:00-18:00	
TRENING 09.09 17:00-18:00		TRENING 11.09 17:00-18:00	TRENING WOD (zakończenie) 12.09 17:00-18:00	