



R C F P C R O S S F I T P O Z N A Ń

START: 9 GRUDNIA ON RAMP

GODZINA: 19:00

HARMONOGRAM ZAJĘĆ

PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK
Rozpoczęcie (wykład wprowadzający, test sprawnościowy) 09.12 19:00-20:00		TRENING 11.12 19:00-20:00	TRENING 12.12 19:00-20:00	
TRENING 16.12 19:00-20:00		TRENING 18.12 19:00-20:00	TRENING 19.12 19:00-20:00	
TRENING 23.12 19:00-20:00				
TRENING 30.12 19:00-20:00			TRENING 02.01 19:00-20:00	
		TRENING 08.01 19:00-20:00	TRENING 09.01 19:00-20:00	
TRENING WOD (ZAKOŃCZENIE) 13.01 19:00-20:00				

