



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

**START: 8 stycznia ON RAMP**

**GODZINA: 17:00**

## HARMONOGRAM ZAJĘĆ

PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK
		Rozpoczęcie (wykład wprowadzający, test sprawnościowy) 08.01 17:00-18:00	TRENING 09.01 17:00-18:00	
TRENING 13.01 17:00-18:00		TRENING 15.01 17:00-18:00	TRENING 16.01 17:00-18:00	
TRENING 20.01 17:00-18:00		TRENING 22.01 17:00-18:00	TRENING 23.01 17:00-18:00	
TRENING 27.01 17:00-18:00		TRENING 29.01 17:00-18:00	TRENING 30.01 17:00-18:00	
TRENING WOD (zakończenie) 03.02 17:00-18:00				

<b>TRENING WOD (ZAKOŃCZENIE) 3.01 19:00-20:00</b>				
---------------------------------------------------------------	--	--	--	--