

CrossFit®

POZNAŃ

START KURSU ON RAMP: 12 SIERPNIA

GODZINA: 17:00

HARMONOGRAM ZAJĘĆ

	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK
		ROZPOCZĘCIE (wykład wprowadzający, test sprawnościowy) 12.08 17:00-18:00	TRENING 13.08 17:00-18:00	
TRENING 17.08 17:00-18:00		TRENING 19.08 17:00-18:00	TRENING 20.08 17:00-18:00	
TRENING 24.08 17:00-18:00		TRENING 26.08 17:00-18:00	TRENING 27.08 17:00-18:00	
TRENING 31.08 17:00-18:00		TRENING 02.09 17:00-18:00	TRENING 03.09 17:00-18:00	
TRENING WOD (zakończenie) 07.09 17:00-18:00				

