

CrossFit®

POZNAŃ

START KURSU ON RAMP: 17 SIERPNIA

GODZINA: 19:00

HARMONOGRAM ZAJĘĆ

PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK
ROZPOCZĘCIE (wykład wprowadzający, test sprawnościowy) 17.08 19:00-20:00		TRENING 19.08 19:00-20:00	TRENING 20.08 19:00-20:00	
TRENING 24.08 19:00-20:00		TRENING 26.08 19:00-20:00	TRENING 27.08 19:00-20:00	
TRENING 31.08 19:00-20:00		TRENING 02.09 19:00-20:00	TRENING 03.09 19:00-20:00	
TRENING 07.09 19:00-20:00		TRENING 09.09 19:00-20:00	TRENING WOD (zakończenie) 10.09 19:00-20:00	

