

CrossFit®

POZNAŃ

START KURSU ON RAMP: 31 SIERPNIA

GODZINA: 17:00

HARMONOGRAM ZAJĘĆ

PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK
ROZPOCZĘCIE (wykład wprowadzający, test sprawnościowy) 31.08 17:00-18:00		TRENING 02.09 17:00-18:00	TRENING 03.09 17:00-18:00	
TRENING 07.09 17:00-18:00		TRENING 09.09 17:00-18:00	TRENING 10.09 17:00-18:00	
TRENING 14.09 17:00-18:00		TRENING 16.09 17:00-18:00	TRENING 17.09 17:00-18:00	
TRENING 21.09 17:00-18:00		TRENING 23.09 17:00-18:00	TRENING WOD (zakończenie) 24.09 17:00-18:00	

