

CrossFit®

POZNAŃ

START KURSU ON RAMP: **21 WRZEŚNIA**

GODZINA: **17:00**

HARMONOGRAM ZAJĘĆ

PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK
ROZPOCZĘCIE (wykład wprowadzający, test sprawnościowy) 21.09 17:00-18:00		TRENING 23.09 17:00-18:00	TRENING 24.09 17:00-18:00	
TRENING 28.09 17:00-18:00		TRENING 30.09 17:00-18:00	TRENING 01.10 17:00-18:00	
TRENING 05.10 17:00-18:00		TRENING 07.10 17:00-18:00	TRENING 08.10 17:00-18:00	
TRENING 12.10 17:00-18:00		TRENING 14.10 17:00-18:00	TRENING WOD (zakończenie) 15.10 17:00-18:00	

