

CrossFit®

POZNAŃ

START KURSU ON RAMP: 5 PAŹDZIERNIKA
GODZINA: 6:00

HARMONOGRAM ZAJĘĆ

PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK
ROZPOCZĘCIE (wykład wprowadzający, test sprawnościowy) 05.10 6:00-7:00		TRENING 07.10 6:00-7:00	TRENING 08.10 6:00-7:00	
TRENING 12.10 6:00-7:00		TRENING 14.10 6:00-7:00	TRENING 15.10 6:00-7:00	
TRENING 19.10 6:00-7:00		TRENING 21.10 6:00-7:00	TRENING 22.10 6:00-7:00	
TRENING 26.10 6:00-7:00		TRENING 28.10 6:00-7:00	TRENING WOD (zakończenie) 29.10 6:00-7:00	

