CrossFit®

POZNAŃ

START KURSU ON RAMP: **9 LISTOPADA**

GODZINA: **20:00**

# HARMONOGRAM ZAJĘĆ

| PONIEDZIAŁEK | WTOREK | ŚRODA | CZWARTEK | PIĄTEK |
|---|---|---|---|---|
| ROZPOCZĘCIE (wykład wprowadzający, test sprawnościowy) 09.11 20:00-21:00 | TRENING 10.11 20:00-21:00 | | TRENING 12.11 19:00-20:00 | |
| TRENING 16.11 20:00-21:00 | TRENING 17.11 20:00-21:00 | | TRENING 19.11 20:00-21:00 | |
| TRENING 23.11 20:00-21:00 | TRENING 24.11 20:00-21:00 | | TRENING 26.11 20:00-21:00 | |
| TRENING 30.11 20:00-21:00 | TRENING 01.12 20:00-21:00 | | TRENING WOD (zakończenie) 03.12 20:00-21:00 | |