

GRAFIK ZAJĘĆ DLA DZIECI, MŁODZIEŻY I DOROSŁYCH

PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK
15:00-15:55 OPEN POLE SALA 1	15:45-16:45 POLE DANCE KIDS SALA 2 Weronika K.	16:00-17:00 POLE DANCE TEENS SALA 1 Weronika K.	16:00-16:55 OPEN POLE SALA 1	16:00-17:00 POLE CHOREO KIDS SALA 1 Natalia NOWA GRUPA
16:00-17:00 POLE DANCE TEENS SALA 1 Natalia NOWA GRUPA	17:30-18:30 POLE DANCE TEENS SALA 2 Natalia	16:30-17:30 POLE DANCE TEENS SALA 2 Agata	16:00-17:00 POLE DANCE TEENS SALA 2 Weronika K.	16:00-17:00 LIVING BODY SALA 2 Julia
16:00-17:00 POLE DANCE TEENS SALA 2 Agata	17:30-18:30 ZDROWY KRĘGOSŁUP SALA 1 Weronika L.	17:00-18:00 JOGA VINYASA SALA 1 Julia	17:30-18:30 POLE DANCE TEENS SALA 2 Natalia	17:00-18:00 POLE DANCE KIDS SALA 1 Natalia
17:00-18:00 POLE DANCE KIDS SALA 1 Agata	18:30-19:30 POLE DANCE SALA 1 Natalia	17:30-18:30 STRETCHING SALA 2 Agata	18:30-19:30 POLE DANCE SALA 2 Natalia	17:00-18:00 POLE DANCE KIDS SALA 2 Weronika K.
17:00-18:00 POLE DANCE SALA 2 Natalia	18:30-19:30 JOGA VINYASA SALA 2 Weronika L.	18:30-19:30 POLE DANCE TEENS SALA 1 Kaja	19:00-20:00 POLE DANCE SALA 1 Kaja	18:00-19:00 POLE DANCE KIDS SALA 1 Natalia
18:00-19:00 POLE DANCE SALA 2 Natalia	19:30-20:30 POLE DANCE SALA 1 Natalia	18:30-19:30 KALISTENIKA POD POLE DANCE SALA 2 Vitalii	19:30-20:30 POLE DANCE SALA 2 Natalia	18:00-19:00 POLE DANCE TEENS/DOROŚLI SALA 2 Weronika K.
19:00-20:00 EXOTIC SALA 2 Emilia	19:30-20:30 JOGA YIN SALA 2 Weronika L.	19:30-20:30 POLE CHOREO SALA 2 Natalia	20:00-21:00 ANIMAL MOVEMENT SALA 1 Martyna	19:00-20:00 POLE DANCE SALA 2 Natalia
19:15-20:15 POLE DANCE SALA 1 Weronika K.	20:30-21:30 POLE CHOREO SALA 1 Kaja	19:30-20:30 POLE DANCE SALA 1 Kaja	20:30-21:30 POLE DANCE SALA 2 Kaja	19:00-20:00 STRETCHING SALA 1 Weronika K.
20:00-21:00 EXOTIC SALA 2 Emilia	20:30-21:30 POLE DANCE +35 LAT SALA 2 Weronika K. NOWA GRUPA	20:30-21:30 POLE DANCE SALA 2 Natalia		20:00-20:55 OPEN POLE SALA 1
		20:30-21:30 POLE CHOREO SALA 1 Kaja NOWA GRUPA		20:00-21:00 POLE DANCE +35 LAT SALA 2 Weronika K.

ZAPIS NA ZAJĘCIA DLA DOROSŁYCH

1. Pobieramy aplikację e-fitnessApp w sklepie Play lub App Store.
2. Wyszukujemy nasz klub Fit&More.

3. Logujemy się: Login: e-mail
Hasło: przyjdzie w wiadomości mailowej.
Gotowe! Możesz zapisać się na trening :)

Zapis na zajęcia jest obowiązkowy!
W przypadku nieobecności na treningu obowiązuje również wypis z zajęć w aplikacji lub telefonicznie.

JANKOWICKA 2

KARNETY:

KALISTENIKA
POD POLE DANCE

POLE DANCE

EXOTIC / CHOREO

JOGA

ANIMAL MOVEMENT

LIVING BODY

PAKIET FIZJO
PAKIET FIZJO+

PAKIET OPEN
PAKIET OPEN+



ZESKANUJ MNIE

Zeskanuj kod QR do naszej strony lub odwiedź nas na fitmore.pl, gdzie poznasz szczegóły naszej oferty.

Wszystkie zajęcia godzinne trwają 55-60 minut.

Pierwsze zajęcia wymagają zapisu telefonicznego
881 204 021.

Honorujemy MEDICOVER oraz FITPROFIT
na wybrane zajęcia.

GRAFIK ZAJĘĆ DLA MŁODZIEŻY I DOROSŁYCH

PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK	SOBOTA
18:00-19:00 TRENING FUNKCJONALNY Sala 1 Krzysiu	15:00-15:55 OPEN AERIAL Sala 4	15:00-15:55 OPEN POLE Sala 2	17:00-18:00 KALISTENIKA DLA KOBIET Sala 1 Artur	15:00-16:00 POLE DANCE MAMA I CÓRKA Sala 2 Agata NOWA GRUPA	08:00-09:00 TRENING HYBRYDOWY Sala 1 Piotrek
18:00-19:00 AERIAL HOOP Sala 4 Aga K.	16:30-17:30 BARRE Sala 4 Julia NOWOŚĆ	17:00-18:00 POLE DANCE Sala 2 Natalia	17:00-18:00 POLE DANCE Sala 2 Emilia	18:00-19:00 KALISTENIKA Sala 1 Vitalii	08:00-09:00 KALISTENIKA DLA KOBIET Sala 3 Martyna
19:00-20:00 KALISTENIKA Sala 1 Artur	17:00-18:00 HANDSTAND Sala 1 Patryk	18:00-19:00 KETTLEBELL Sala 1 Krzysiu	17:30-18:30 AERIAL HOOP Sala 4 Kamila	18:30-19:30 AERIAL HOOP Sala 4 Aga P.	09:00-10:00 TRENING OGÓLNOROZWOJOWY Sala 1 Martyna
19:00-20:00 SIŁA DLA KAŻDEGO Sala 2 Krzysiu	17:00-18:00 POLE DANCE Sala 2 Weronika	18:00-19:00 POLE DANCE Sala 2 Natalia	18:00-19:15 STREET LIFTING Sala 1 Artur KALISTENIKA zaawansowana	19:00-20:00 TRENING OGÓLNOROZWOJOWY Sala 1 Vitalii	09:00-10:00 POLE DANCE Sala 2 Kinga
19:00-20:00 AERIAL HOOP Sala 4 Aga K. NOWA GRUPA	17:30-18:30 STEP DANCE Sala 4 Klaudia W.	18:30-19:30 AERIAL HOOP Sala 4 Aga P.	18:00-19:00 POLE DANCE Sala 2 Emilia	19:00-20:00 POLE DANCE Sala 2 Kaja	09:00-10:00 POWER PILATES Sala 4 Zuzia
20:00-21:00 POLE DANCE Sala 2 Natalia zaawansowana	18:00-19:00 FAMILY NINJA Sala 1 Patryk RODZIC I DZIECKO	19:00-20:00 TRENING HYBRYDOWY Sala 1 Dawid J.	19:00-20:00 POLE DANCE Sala 2 Emilia zaawansowana	20:00-21:30 KALISTENIKA Sala 1 Vitalii	10:00-11:00 POLE DANCE Sala 2 Klaudia B. NOWA GRUPA
20:00-21:00 FIZJO TRENING Sala 1 Krzysiu	18:00-19:00 POLE DANCE Sala 2 Emilia	19:00-20:00 ZDROWY KRĘGOSŁUP Sala 2 Krzysiu	20:15-21:15 OCR Sala 1/3 Dawid J.	10:00-11:30 KALISTENIKA Sala 1 Vitalii	10:00-11:30 KALISTENIKA Sala 1 Vitalii
20:00-21:00 OCR Sala 3 Dawid J.	18:30-19:30 POWER PILATES Sala 4 Zuzia	20:00-21:30 AKROBATYKA Sala 3 Dawid F.	20:15-21:45 KALISTENIKA Sala 1/3 Vitalii	11:00-12:00 POLE DANCE Sala 2 Klaudia B.	13:00-14:00 AERIAL HOOP Sala 4 Aga K. NOWA GRUPA
20:00-21:00 STRETCHING/PILATES Sala 4 Agata	19:00-20:00 POLE DANCE Sala 2 Emilia	20:00-21:00 STRETCHING MOBILITY Sala 2 Krzysiu	21:00-22:00 PILATES/STRETCHING Sala 2 Agata	13:30-14:30 FAMILY NINJA Sala 1 Vitalii RODZIC-DZIECKO NOWA GRUPA	
	19:30-20:30 PILATES BASIC Sala 4 Zuzia	20:00-21:30 KALISTENIKA Sala 1 Vitalii			
	20:00-21:30 KALISTENIKA Sala 1 Vitalii	20:45-21:45 ZUMBA Sala 4 Klaudia W.			
	20:00-21:00 EXOTIC Sala 2 Dorota				

ZAPIS NA ZAJĘCIA DLA DOROSŁYCH

1. Pobieramy aplikację e-fitnessApp w sklepie Play lub App Store.
2. Wyszukujemy nasz klub Fit&More.

3. Logujemy się: Login: e-mail
Hasło: przyjdzie w wiadomości mailowej.
Gotowe! Możesz zapisać się na trening :)

Zapis na zajęcia jest obowiązkowy!
W przypadku nieobecności na treningu obowiązuje również wypis z zajęć w aplikacji lub telefonicznie.

GRUNWALDZKA 46

KARNETY:

- KALISTENIKA
- POLE DANCE / CHOREO / EXOTIC
- ZUMBA
- AERIAL HOOP / CHOREO
- OCR + NINJA
- TRENING HYBRYDOWY
- PAKIET FITNESS
- PAKIET FIZJO
PAKIET FIZJO+
- PAKIET OPEN
PAKIET OPEN+
- AKROBATYKA



Zeskanuj kod QR do naszej strony lub odwiedź nas na fitmore.pl, gdzie poznasz szczegóły naszej oferty.

Wszystkie zajęcia godzinne trwają 55-60 minut.
Pierwsze zajęcia wymagają zapisu telefonicznego
881 782 279.

Honorujemy MEDICOVER oraz FITPROFIT na wybrane zajęcia.

NIEDZIELA

09:00-10:00 POLE DANCE Sala 2 Kaja TEENS/DOROŚLI
--

GRAFIK ZAJĘĆ DLA DZIECI I MŁODZIEŻY

PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK	SOBOTA
15:00-16:00 KIDS OCR NINJA Sala 1 Vitalii	15:00-16:00 KIDS OCR NINJA Sala 3 Justyna	15:00-16:00 KIDS OCR NINJA Sala 1 Justyna	15:00-16:00 KIDS POLE DANCE Sala 2 Natalia	15:00-16:00 KIDS OCR NINJA Sala 1 Vitalii	09:00-10:00 KIDS OCR NINJA Sala 3 Piotrek
15:00-16:00 KIDS AKROBATYKA Sala 4 Aga K. NOWA GRUPA	15:00-16:00 KIDS OCR NINJA Sala 1 Vitalii	15:30-16:30 KIDS PARKOUR Sala 3 Dawid F.	15:00-16:00 KIDS OCR NINJA Sala 1 Vitalii	15:00-16:00 RODZIC I DZIECKO POLE DANCE MAMA I CÓRKA Sala 2 Agata NOWA GRUPA	10:00-11:00 TEENS OCR NINJA Sala 3 Piotrek zaawansowana
15:15-16:00 KIDS AKROBATYKA Sala 3 Karolina	15:00-16:00 KIDS / 5-7 LAT POLE DANCE Sala 2 Natalia NOWA GRUPA	16:00-17:00 KIDS OCR NINJA Sala 1 Vitalii	15:15-16:00 KIDS AKROBATYKA Sala 3 Karolina	15:15-16:00 KIDS AKROBATYKA Sala 3 Karolina	11:00-12:00 KIDS OCR NINJA Sala 3 Piotrek
16:00-17:00 TEENS POLE DANCE Sala 2 Weronika	16:00-17:00 KIDS/TEENS STREET WORKOUT Sala 1 Patryk	16:00-17:00 TEENS POLE DANCE Sala 2 Natalia zaawansowana	16:00-17:00 KIDS AKRO POMPON Sala 3 Karolina	16:00-17:00 KIDS OCR NINJA Sala 1 Dawid J.	11:00-12:00 KIDS/TEENS AERIAL DYNAMICS Sala 4 Aga K. NOWA GRUPA
16:00-17:00 KIDS AKROBATYKA Sala 3 Karolina	16:00-17:00 KIDS/TEENS POLE DANCE Sala 2 Natalia	16:30-17:30 KIDS/TEENS PARKOUR Sala 3 Dawid F.	16:00-17:00 KIDS/TEENS POLE DANCE Sala 2 Natalia	16:00-17:00 KIDS/TEENS AKROBATYKA Sala 3 Karolina	11:30-12:30 KIDS OCR NINJA Sala 1 Vitalii
16:00-17:00 KIDS/TEENS KALISTENIKA KIDS Sala 1 Vitalii NOWA GRUPA	16:00-17:00 KIDS AKROBATYKA Sala 2 Mateusz	16:30-17:30 KIDS/TEENS AERIAL HOOP Sala 4 Aga P.	16:00-17:00 KIDS KALISTENIKA Sala 1 Vitalii	16:00-17:00 KIDS/TEENS POLE DANCE Sala 2 Agata	12:00-13:00 KIDS OCR NINJA Sala 3 Aga K.
16:00-17:00 KIDS/TEENS AERIAL HOOP Sala 4 Aga K. NOWA GRUPA	17:00-18:00 KIDS/TEENS AKROBATYKA Sala 3 Mateusz	17:00-18:00 TEENS KALISTENIKA Sala 1 Vitalii zaawansowana	17:00-18:00 KIDS/TEENS OCR NINJA Sala 3 Dawid J. zaawansowana	17:00-18:00 KIDS/TEENS OCR NINJA Sala 1 Dawid J.	12:00-13:00 TEENS POLE DANCE Sala 2 Kaja
17:00-18:00 KIDS/TEENS POLE DANCE Sala 2 Weronika	17:00-18:00 TEENS/DOROŚLI HANDSTAND Sala 1 Patryk	17:30-18:30 KIDS/TEENS PARKOUR Sala 3 Dawid F.	18:00-19:00 KIDS/TEENS AKROBATYKA Sala 3 Karolina	17:00-18:00 TEENS POLE DANCE Sala 2 Agata	12:30-13:30 KIDS/TEENS NINJA Sala 1 Vitalii
17:00-18:00 KIDS OCR NINJA Sala 1 Vitalii	18:00-19:00 KIDS/TEENS AKROBATYKA Sala 3 Mateusz	17:30-18:30 TEENS AERIAL HOOP Sala 4 Aga P.	18:30-19:15 KIDS/TEENS STRETCHING KIDS Sala 4 Vanessa NOWOŚĆ	17:00-18:00 KIDS AKROBATYKA Sala 3 Karolina	13:00-14:00 TEENS POLE DANCE Sala 2 Kaja
17:00-18:00 TEENS AKROBATYKA Sala 3 Karolina zaawansowana	18:00-19:00 RODZIC I DZIECKO FAMILY NINJA Sala 1 Patryk	18:50-20:00 TEENS PARKOUR Sala 3 Dawid F. zaawansowana	19:00-20:00 KIDS/TEENS AKRO CHEER/DANCE Sala 3 Karolina	17:30-18:30 KIDS/TEENS AERIAL HOOP Sala 4 Aga P.	13:30-14:30 RODZIC I DZIECKO FAMILY NINJA Sala 1 Vitalii NOWA GRUPA
17:00-18:00 KIDS/TEENS AERIAL HOOP Sala 4 Aga K.	19:00-20:00 TEENS AKROBATYKA Sala 3 Mateusz zaawansowana	20:00-21:30 TEENS/DOROŚLI AKROBATYKA Sala 3 Dawid F.	19:15-20:15 KIDS/TEENS OCR NINJA Sala 1 Dawid J.	18:00-19:00 TEENS POLE DANCE Sala 2 Agata	
18:00-19:00 KIDS/TEENS POLE DANCE Sala 2 Weronika	19:00-20:00 KIDS/TEENS OCR NINJA Sala 1 Piotrek		19:15-20:15 KIDS/TEENS MAŻORETKI Sala 4 Vanessa NOWA GRUPA	18:00-19:00 KIDS AKROBATYKA Sala 3 Mateusz	
18:00-19:00 KIDS/TEENS AKRO DANCE Sala 3 Karolina	20:00-21:00 TEENS AKROBATYKA Sala 3 Mateusz zaawansowana			19:00-20:00 KIDS/TEENS AKROBATYKA Sala 3 Mateusz	
19:00-20:00 KIDS/TEENS OCR NINJA Sala 3 Dawid J.				20:00-21:00 TEENS AKROBATYKA Sala 3 Mateusz zaawansowana	

GRUNWALDZKA 46

KARNETY:

KALISTENIKA / STREET WORKOUT

POLE DANCE KIDS

AKRO POMPON / CHEER / DANCE

OCR NINJA KIDS

PARKOUR

MAŻORETKI

AERIAL HOOP / DYNAMICS

AKROBATYKA



ZESKANUJ MNIE

Zeskanuj kod QR do naszej strony lub odwiedź nas na fitmore.pl, gdzie poznasz szczegóły naszej oferty.

Wszystkie zajęcia godzinne trwają 55-60 minut.

Pierwsze zajęcia wymagają zapisu telefonicznego
881 782 279.

Honorujemy MEDICOVER na wybrane zajęcia.