

# GRAFIK ZAJĘĆ DLA MŁODZIEŻY I DOROSŁYCH

# GRUNWALDZKA 46

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

## KARNETY:

KALISTENIKA

POLE DANCE / EXOTIC

ZUMBA

AERIAL HOOP

OCR + NINJA

TRENING HYBRYDOWY

PAKIET FITNESS

PAKIET FIZJO  
PAKIET FIZJO+

PAKIET OPEN  
PAKIET OPEN+

AKROBATYKA

T. OGÓLNOROZWOJOWY  
RODZIC + DZIECKO



ZESKANUJ MNIE

## NIEDZIELA

09:00-10:00

**POLE DANCE TEENS/DOROŚLI**  
Sala 2 | Kaja

## 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.

Zeskanuj kod QR do naszej strony lub odwiedź nas na [fitmore.pl](https://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.

# GRAFIK ZAJĘĆ DLA DZIECI I MŁODZIEŻY

# GRUNWALDZKA 46

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

KARNETY:

KALISTENIKA / STREET WORKOUT

POLE DANCE KIDS

AKRO POMPON / CHEER / DANCE

OCR NINJA KIDS

PARKOUR

MAŻORETKI

AERIAL HOOP / DYNAMICS

AKROBACYKA



ZESKANUJ MNIE

Zeskanuj kod QR do naszej strony lub odwiedź nas na [fitmore.pl](https://www.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.