


GRAFIK ZAJĘĆ DLA MŁODZIEŻY I DOROSŁYCH

GRUNWALDZKA 46

| 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 KOBIEC Sala 1 Artur | 15:00-16:00 POLE DANCE MAMA I CÓRKA Sala 2 Agata | 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 | 15:30-16:30 TRENING OGÓLNOROZWOJOWY RODZIC-DZIECKO Sala 4 Wiktoria NOWOŚĆ | 08:00-09:00 KALISTENIKA DLA KOBIEC Sala 3 Martyna |
| 19:00-20:00 KALISTENIKA Sala 1/3 Artur | 17:00-18:00 HANDSTAND Sala 1 Patryk | 18:00-19:00 KETTLEBELL Sala 1 Krzysiu | 18:00-19:15 STREET LIFTING KALISTENIKA Sala 1 Artur <small>zaawansowana</small> | 16:30-17:30 TRENING OGÓLNOROZWOJOWY RODZIC-DZIECKO Sala 4 Wiktoria NOWOŚĆ | 09:00-10:00 TRENING OGÓLNOROZWOJOWY Sala 1 Martyna |
| 19:00-20:00 SŁA DLA KAŻDEGO Sala 2 Krzysiu | 17:00-18:00 POLE DANCE Sala 2 Weronika | 18:00-19:00 POLE DANCE Sala 2 Natalia | 18:00-19:00 POLE DANCE Sala 2 Emilia | 18:00-19:00 KALISTENIKA Sala 1 Vitalii | 09:00-10:00 POLE DANCE Sala 2 Kinga |
| 19:00-20:00 AERIAL HOOP Sala 4 Aga K. | 17:30-18:30 STEP DANCE Sala 4 Klaudia W. | 18:30-19:30 AERIAL HOOP Sala 4 Aga P. | 19:00-20:00 POLE DANCE Sala 2 Emilia <small>zaawansowana</small> | 18:30-19:30 AERIAL HOOP Sala 4 Aga P. | 09:00-10:00 POWER PILATES Sala 4 Zuzia |
| 20:00-21:00 POLE DANCE Sala 2 Natalia <small>zaawansowana</small> | 18:00-19:00 RODZIC I DZIECKO FAMILY NINJA Sala 1 Patryk | 19:00-20:00 TRENING HYBRYDOWY Sala 1 Dawid J. | 20:15-21:15 OCR Sala 1/3 Dawid J. | 19:00-20:00 TRENING OGÓLNOROZWOJOWY Sala 1 Vitalii | 10:00-11:00 POLE DANCE Sala 2 Klaudia B. |
| 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 | 20:15-21:45 KALISTENIKA Sala 1/3 Vitalii | 19:00-20:00 POLE DANCE Sala 2 Kaja | 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. | 21:00-22:00 PILATES/STRETCHING Sala 2 Agata | 20:00-21:30 KALISTENIKA Sala 1 Vitalii | 11:00-12:00 POLE DANCE Sala 2 Klaudia B. |
| 20:00-21:00 PILATES/STRETCHING Sala 4 Agata | 19:00-20:00 POLE DANCE Sala 2 Emilia | 20:00-21:00 STRETCHING MOBILITY Sala 2 Krzysiu | | 13:00-14:00 AERIAL HOOP Sala 4 Aga K. NOWA GRUPA | 13:00-14:30 FAMILY NINJA Sala 1/3 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 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

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.

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.

NIEDZIELA

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

GRAFIK ZAJĘĆ DLA DZIECI I MŁODZIEŻY

GRUNWALDZKA 46

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