

GRAFIK ZAJĘĆ DLA DZIECI, MŁODZIEŻY I DOROSŁYCH

JANKOWICKA 2

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
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 2 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 1 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.

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.

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.

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	13:00-14:00 AERIAL HOOP Sala 4 Aga K. NOWA GRUPA
	19:30-20:30 PILATES BASIC Sala 4 Zuzia	20:00-21:30 KALISTENIKA Sala 1 Vitalii		13:30-14:30 FAMILY NINJA Sala 1/3 Vitalii NOWA GRUPA	
	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

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, 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 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 AKROBATYKA 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 AKROBATYKA 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 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 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 AKROBATYKA Sala 3 Karolina	16:00-17:00 KIDS AKROBATYKA 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 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	17:00-18:00 KIDS/TEENS AKROBATYKA 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 AKROBATYKA Sala 3 Mateusz	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 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 AKROBATYKA Sala 3 Karolina	13:00-14:00 TEENS POLE DANCE Sala 2 Kaja
17:00-18:00 TEENS AKROBATYKA Sala 3 Karolina <small>zaawansowana</small>	19:00-20:00 TEENS AKROBATYKA 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 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	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 AKROBATYKA Sala 3 Mateusz <small>zaawansowana</small>		19:15-20:15 KIDS/TEENS MAŻORETKI Sala 4 Vanessa	18:00-19:00 KIDS AKROBATYKA Sala 3 Mateusz	
18:00-19:00 KIDS/TEENS AKRO DANCE Sala 3 Karolina				19:00-20:00 KIDS/TEENS AKROBATYKA Sala 3 Mateusz	
19:00-20:00 KIDS/TEENS OCR NINJA Sala 1/3 Dawid J.				20:00-21:00 TEENS AKROBATYKA 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

AKROBATYKA



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.