

GRAFIK ZAJĘĆ DLA DZIECI I MŁODZIEŻY

poniedziałek	wtorek	środa	czwartek	piątek	sobota
15:00-16:00NOWA OCR NINJA S1 Vitalii6-9 lat	15:00-16:00 OCR NINJA S1 Vitalii+5 lat	15:00-16:00NOWA OCR NINJA S1 Vitalii+7 lat	15:00-16:00 OCR NINJA S1 Vitalii6-9 lat	15:00-16:00NOWA OCR NINJA S1 Kacper+6 lat	09:00-10:00 OCR NINJA S3 Piotrek5-8 lat
15:15-16:00 AKROBATYKA S3 Karolina+5 lat	15:00-16:00NOWA POLE DANCE S2 Nataliapoziom I5-7 lat	15:30-16:30NOWA PARKOUR S3 Dawid F.+5 lat	15:00-16:00NOWA POLE DANCE S2 Nataliapoziom I6-9 lat	15:00-16:00NOWA POLE DANCE S2 Agatapoziom I mama+córka	10:00-11:00 OCR NINJA S3 Piotrekpoziom III+8 lat
15:15-16:00NOWA AKROBATYKA S4 Aga K.3-6 lat	16:00-17:00 STREET WORKOUT S1 Patryk+7 lat	16:00-17:00 OCR NINJA S1 Vitalii+7 lat	15:15-16:00 AKROBATYKA S3 Karolina3-6 lat	15:15-16:00NOWA AKROBATYKA S3 Karolina3-6 lat	11:00-12:00 OCR NINJA S3 Piotrek+10 lat
16:00-17:00NOWA KALISTENIKA S1 Vitalii+7 lat	16:00-17:00 POLE DANCE S2 Nataliapoziom II+9 lat	16:00-17:00 POLE DANCE S2 Nataliapoziom III9-13 lat	16:00-17:00 KALISTENIKA S1 Vitalii+7 lat	16:00-17:00 OCR NINJA S1 Kacper+5 lat	11:00-12:00 AERIAL HOOP S4 Aga K.7-13 lat
16:00-17:00 POLE DANCE S2 Weronikapoziom I+7 lat	16:00-17:00NOWA AKROBATYKA S3 Mateusz7-10 lat	16:30-17:30 PARKOUR S3 Dawid F.+7 lat	16:00-17:00 POLE DANCE S2 Nataliapoziom I+10 lat	16:00-17:00 POLE DANCE S2 Agatapoziom I10-14 lat	11:30-12:30 OCR NINJA S1 Vitalii poziom III+7 lat
16:00-17:00 AKROBATYKA S3 Karolina+7 lat	17:00-18:00 FAMILY NINJA S1 Patryk rodzic+dziecko	16:30-17:30 AERIAL HOOP S4 Aga P.+7 lat	16:00-17:00 AKRO POMPON S3 Karolina+6 lat	16:00-17:00 AKROBATYKA S3 Karolina+7 lat	12:00-13:00 POLE DANCE S2 Kajapoziom II+12 lat
16:00-17:00NOWA AERIAL HOOP S4 Aga K.7-11 lat	17:00-18:00 AKROBATYKA S3 Mateusz9-12 lat	17:00-18:00 KALISTENIKA S1 Vitalii poziom III9-14 lat	17:00-18:00 OCR NINJA S3 Dawid J. poziom III8-14 lat	16:30-17:30NOWA AERIAL HOOP S4 Aga P.7-12 lat	12:00-13:00 OCR NINJA S3 Aga K.+5 lat
17:00-18:00 OCR NINJA S1 Vitalii6-10 lat	18:00-19:00NOWOŚĆ STREET WORKOUT SKILLS S1 Patryk+12 lat	17:30-18:30 PARKOUR S3 Dawid F.+7 lat	17:00-18:00NOWA AERIAL HOOP S4 Karolina8-12 lat	17:00-18:00 OCR NINJA S1 Kacper+8 lat	12:30-13:30 OCR NINJA S1 Vitalii8-12 lat
17:00-18:00 POLE DANCE S2 Weronikapoziom II+12 lat	18:00-19:00 AKROBATYKA S3 Mateusz+10 lat	17:30-18:30NOWA AERIAL HOOP S4 Aga P.11-15 lat	18:00-19:00 AKROBATYKA S3 Karolina+7 lat	17:00-18:00 POLE DANCE S2 Martyna B. poziom II+7 lat	13:00-14:00NOWA POLE DANCE S2 Kajapoziom I+7 lat
17:00-18:00 AKROBATYKA S3 Karolinapoziom III10-15 lat	19:00-20:00 OCR NINJA S1 Kacper9-13 lat	18:50-20:00 PARKOUR S3 Dawid F. poziom III+14 lat	18:00-19:00NOWA MAŻORETKI S4 Vanessa+7 lat	17:00-18:00 AKROBATYKA S3 Karolina4-6 lat	13:00-14:00NOWA AERIAL HOOP S4 Aga K.+14 lat
17:00-18:00 AERIAL HOOP S4 Aga K.9-14 lat	19:00-20:00 AKROBATYKA S3 Mateusz poziom III+10 lat	20:00-21:30 AKROBATYKA S3 Dawid F.+14 lat	19:00-20:00 AKRO CHEER/DANCE S3 Karolina+7 lat	17:30-18:30 AERIAL HOOP S4 Aga P.9-15 lat	13:30-14:30 FAMILY NINJA S1 Vitalii rodzic+dziecko
18:00-19:00 POLE DANCE S2 Weronikapoziom II+11 lat	20:00-21:15 AKROBATYKA S3 Mateusz poziom III+10 lat		19:00-20:00 MAŻORETKI S4 Vanessa+7 lat	18:00-19:00 POLE DANCE S2 Martyna B. poziom II+12 lat	
18:00-19:00 AKRO DANCE S3 Karolina+7 lat			19:15-20:15 OCR NINJA S1 Dawid J.8-14 lat	18:00-19:00 AKROBATYKA S3 Mateusz+7 lat	
19:00-20:00 OCR NINJA S3 Dawid J.+7 lat			20:00-20:45 STRETCHING S4 Vanessa+7 lat	19:00-20:00 AKROBATYKA S3 Mateusz+9 lat	
				20:00-21:15 AKROBATYKA S3 Mateusz poziom III+10 lat	

GRUNWALDZKA 46

KARNETY - OZNACZENIA

OCR Ninja
Family Ninja

Aerial Hoop

Mażoretki

Pole Dance

Kalistenika
Street Workout Skills

Akrobatyka
Akro Pompon
Akro Cheer / Dance

Parkour

Stretching

PIERWSZY TRENING JEST DARMOWY

Wszystkie zajęcia godzinne trwają **55-60 minut**.

Pierwsze zajęcia wymagają zapisu telefonicznego, w recepcji studia lub poprzez wiadomość.

Honorujemy **MEDICOVER** na wybrane zajęcia.

📞881 782 279

Rybnik ul. Grunwaldzka 46

📞881 204 021

Rybnik ul. Jankowicka 2

@fitmorepl

@fitmore.gym

@fitmore.gym

Fit&More

GRAFIK ZAJĘĆ DLA DOROSŁYCH I MŁODZIEŻY

GRUNWALDZKA 46

PONIEDZIAŁEK

18:00-19:00 OPE	TRENING FUNKCJONALNY S1 Krzysiu
18:00-19:00 NOWA AER	AERIAL HOOP S4 Aga K.
19:00-20:00 KAL	KALISTENIKA S1 Artur
19:00-20:00 OPE FIZ FIT	SIŁA DLA KAŻDEGO S2 Krzysiu
19:00-20:00 AER	AERIAL HOOP S4 Aga K.
20:00-21:00 OPE FIZ	FIZJO TRENING S1 Krzysiu
20:00-21:30 POL	POLE DANCE S2 Natalia poziom III
20:00-21:00 OCR	OCR NINJA S3 Dawid J.
20:00-21:00 OPE FIZ POL OCR FIT AER	PILATES/STRETCHING S4 Agata

WTOREK

08:00-09:00 KAL	KALISTENIKA S1 Vitalii
15:00-15:55 AER	OPEN AERIAL S4
16:30-17:30 OPE+ FIZ+	BARRE S4 Julia
17:00-18:00 FAM	FAMILY NINJA S1 Patryk rodzic+dziecko
17:00-18:00 POL	POLE DANCE S2 Weronika poziom II
17:30-18:30 FIT OPE+	STEP DANCE S4 Klaudia W.
18:00-19:00 NOWOŚĆ KAL	STREET WORKOUT SKILLS S1 Patryk
18:00-19:00 POL	POLE DANCE S2 Emilia poziom II
18:30-19:30 FIT OPE+	POWER PILATES S4 Zuzia
19:00-20:00 POL	POLE DANCE S2 Emilia poziom II
19:30-20:30 FIT OPE+	PILATES BASIC S4 Zuzia
20:00-21:30 KAL	KALISTENIKA S1 Vitalii
20:00-21:00 EXO	EXOTIC S2 Martyna W.
21:00-22:00 NOWA EXO	EXOTIC S2 Martyna W.

ŚRODA

15:00-15:55 POL EXO CHO	OPEN POLE S2
17:00-18:00 POL	POLE DANCE S2 Natalia poziom II
18:00-19:00 OPE	KETTLEBELL S1 Krzysiu
18:00-19:00 POL	POLE DANCE S2 Natalia poziom I
18:30-19:30 AER	AERIAL HOOP S4 Aga P.
19:00-20:00 HYB	TRENING HYBRYDOWY S1 Dawid J.
19:00-20:00 OPE FIZ	ZDROWY KRĘGOSŁUP S2 Krzysiu
20:00-21:30 KAL	KALISTENIKA S1 Vitalii
20:00-21:00 FIZ OPE POL OCR AER	STRETCHING MOBILITY S2 Kinga
20:00-21:30 AKR	AKROBATYKA S3 Dawid F.
20:45-21:45 ZUM OPE+	ZUMBA S4 Klaudia W.

CZWARTEK

17:00-18:00 KAL OPE AKR OCR AER OCR HYB	KALISTENIKA DLA KOBIET S1 Artur
17:00-18:00 POL	POLE DANCE S2 Emilia poziom II
18:00-19:15 KAL	STREET LIFTING S1 Artur poziom III
18:00-19:00 NOWA POL	POLE DANCE S2 Emilia poziom I
19:00-20:00 POL	POLE DANCE S2 Emilia poziom III
20:00-21:00 NOWA POL	POLE DANCE S2 Patrycja poziom I
20:15-21:45 KAL	KALISTENIKA S1 Vitalii
20:15-21:15 OCR	OCR NINJA S3 Dawid J.
20:45-21:45 OPE FIZ AKR POL OCR FIT AER	PILATES/STRETCHING S4 Agata
21:00-22:00 NOWA CHO	POLE CHOREO S3 Patrycja poziom I

PIĄTEK

15:00-16:00 NOWA POL	POLE DANCE S2 Agata poziom I mama+córka
18:00-19:00 KAL	KALISTENIKA S1 Vitalii
18:30-19:30 NOWA AER	AERIAL HOOP S4 Aga P.
19:00-20:00 OPE FIZ HYB OCR KAL	T. OGÓLNOROZWOJOWY S1 Vitalii
19:00-20:00 POL	POLE DANCE S2 Kaja poziom I
20:00-21:30 KAL	KALISTENIKA S1 Vitalii
20:00-21:00 NOWA POL	POLE DANCE S2 Kaja poziom I

SOBOTA

08:00-09:00 HYB	TRENING HYBRYDOWY S1 Piotrek
08:00-09:00 KAL OPE AKR OCR AER OCR HYB	KALISTENIKA DLA KOBIET S3 Martyna
09:00-10:00 OPE FIZ HYB OCR KAL	T. OGÓLNOROZWOJOWY S1 Martyna
09:00-10:00 POL	POLE DANCE S2 Kinga poziom II
09:00-10:00 FIT OPE+	POWER PILATES S4 Zuzia
10:00-11:30 KAL	KALISTENIKA S1 Vitalii
10:00-11:00 POL	POLE DANCE S2 Klaudia poziom I
10:00-11:00 JOG FIZ+ OPE+ NOWOŚĆ	JOGA S4 Marta
11:00-12:00 POL	POLE DANCE S2 Klaudia poziom III
13:00-14:00 NOWA AER	AERIAL HOOP S4 Aga K.
13:30-14:30 FAM	FAMILY NINJA S1 Vitalii rodzic+dziecko

NIEDZIELA

08:00-09:00 NOWA POL	POLE DANCE S2 Kaja poziom I
09:00-10:00 POL	POLE DANCE S2 Kaja poziom II

KARNETY - OZNACZENIA

- Aerial Hoop
- OCR Ninja Family Ninja
- Trening Hybrydowy
- Joga
- Pakiet Fizjo Pakiet Fizjo +
- Pakiet Open Pakiet Open+
- Akrobatyka
- Kalistenika
- Zumba
- Pole Dance Pole Choreo Exotic
- Pakiet Fitness

ZAPIS NA ZAJĘCIA

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

PIERWSZY TRENING JEST DARMOWY

Wszystkie zajęcia godzinne trwają **55-60 minut**.
Pierwsze zajęcia wymagają zapisu telefonicznego, w recepcji studia lub poprzez wiadomość.
Honorujemy **MEDICOVER** oraz **FITPROFIT** na wybrane zajęcia.

☎ 881 782 279

Rybnik ul. Grunwaldzka 46

☎ 881 204 021

Rybnik ul. Jankowicka 2

@fitmorepl

@fitmore.gym

@fitmore.gym

Fit&More