

GRAFIK ZAJĘĆ DLA DZIECI, MŁODZIEŻY I DOROSŁYCH

📍 JANKOWICKA 2

PONIEDZIAŁEK	
15:00-15:55 POL EXO CHO	OPEN POLE S1
16:00-17:00	POLE DANCE TEENS S1 Natalia poziom I
16:00-17:00	POLE DANCE TEENS S2 Agata poziom II
17:00-18:00	POLE DANCE KIDS S1 Agata poziom II
17:00-18:00 POL	POLE DANCE S2 Natalia poziom I
18:00-19:00 NOWA	POLE DANCE KIDS/TEENS S1 Patrycja poziom I
18:00-19:00 POL	POLE DANCE S2 Natalia poziom II
19:00-20:00 EXO	EXOTIC S2 Martyna W.
19:15-20:15 POL	POLE DANCE S1 Weronika poziom II
20:00-21:00 EXO	EXOTIC S2 Martyna W.
20:30-21:30 JOG OPE+ FIZ+	JOGA S1 Marta NOWOŚĆ

WTOREK	
15:45-16:45	POLE DANCE KIDS S2 Weronika poziom II
17:00-18:00 NOWA	POLE DANCE KIDS S2 Kaja poziom I
17:30-18:30	POLE DANCE TEENS S1 Natalia poziom II
18:00-19:00 NOWA	POLE DANCE TEENS S2 Kaja poziom I
18:30-19:30 POL	POLE DANCE S1 Natalia poziom II
19:00-20:00 JOG OPE+ FIZ+	JOGA VINYASA S2 Magda
19:30-20:30 POL	POLE DANCE S1 Natalia poziom I
20:00-21:00 JOG OPE+ FIZ+	JOGA YIN S2 Magda
20:30-21:30 POL	POLE DANCE +35 LAT S1 Weronika poziom II
21:00-22:00 CHO	POLE CHOREO S2 Kaja poziom II

ŚRODA	
16:30-17:30	POLE DANCE TEENS S2 Agata poziom II
17:00-18:00 JOG OPE+ FIZ+	JOGA VINYASA S1 Julia
17:30-18:30 OPE FIZ CHO POL EXO	STRETCHING S2 Agata
18:30-19:30	POLE DANCE TEENS S1 Kaja poziom I
18:30-19:30 KAL OPE+ CHO POL EXO	KALISTENIKA POD POLE DANCE S2 Vitalii
19:30-20:30 POL	POLE DANCE S1 Kaja poziom II
19:30-20:30 CHO	POLE CHOREO S2 Natalia poziom II
20:30-21:30 NOWA CHO	POLE CHOREO S1 Kaja poziom I
20:30-21:30 POL	POLE DANCE S2 Natalia poziom II

CZWARTEK	
15:00-15:55 POL EXO CHO	OPEN POLE S1
16:00-17:00	POLE DANCE TEENS S2 Weronika poziom II
17:00-18:00 NOWA POL	POLE DANCE S1 Weronika poziom I
17:30-18:30	POLE DANCE TEENS S2 Natalia poziom II
18:00-19:00 NOWA	POLE DANCE TEENS S1 Patrycja poziom I
18:30-19:30 POL	POLE DANCE S2 Natalia poziom II
19:00-20:00 POL	POLE DANCE S1 Kaja poziom I
19:30-20:30 POL	POLE DANCE S2 Natalia poziom II
20:00-21:00 OPE+ FIZ+ JOG+	ANIMAL MOVEMENT S1 Martyna W.
20:30-21:30 POL	POLE DANCE S2 Kaja poziom II

PIĄTEK	
16:00-17:00 NOWA	POLE DANCE/CHOREO KIDS S1 Natalia poziom I
16:00-17:00 OPE+ FIZ+ JOG+	LIVING BODY S2 Julia
17:00-18:00	POLE DANCE KIDS S1 Natalia poziom I
17:00-18:00	POLE DANCE KIDS S2 Weronika poziom II
18:00-19:00	POLE DANCE KIDS S1 Natalia poziom II
18:00-19:00 POL	POLE DANCE S2 Weronika poziom II
19:00-20:00 OPE FIZ CHO POL EXO	STRETCHING S1 Weronika
19:00-20:00 POL	POLE DANCE S2 Natalia poziom I
20:00-20:55 POL EXO CHO	OPEN POLE S1
20:00-21:00 NOWA POL	POLE DANCE +35 LAT S2 Weronika poziom I

KARNETY - OZNACZENIA

- Pole Dance Kids/Teens
- Pole Dance
- Exotic
- Pole Choreo
- Kalistenika
- Joga
- Pakiet Fizjo
Pakiet Fizjo +
- Pakiet Open
Pakiet Open+

ZAPIS NA ZAJĘCIA

1. Pobieramy aplikację **e-fitnessApp** w sklepie Play lub App Store.
2. Wyszukujemy nasz klub **Fit&More Śródmieście** i logujemy się.
3. **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

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

Honorujemy **MEDICOVER** oraz **FITPROFIT** na wybrane zajęcia.

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

📞 881 782 279

Rybnik ul. Grunwaldzka 46

📞 881 204 021

Rybnik ul. Jankowicka 2

📱 @fitmorepl

📱 @fitmore.gym

📱 @fitmore.gym

📱 Fit&More