

GRAFIK ZAJĘĆ DLA DZIECI I MŁODZIEŻY

poniedziałek	wtorek	środa	czwartek	piątek	sobota
15:00-16:00 NOWA OCR NINJA S1 Vitalii 6-9 lat	15:00-16:00 OCR NINJA S1 Vitalii +5 lat	15:00-16:00 NOWA OCR NINJA S1 Vitalii +7 lat	15:00-16:00 OCR NINJA S1 Vitalii 6-9 lat	15:00-16:00 NOWA OCR NINJA S1 Kacper +6 lat	09:00-10:00 OCR NINJA S3 Piotrek 5-8 lat
15:15-16:00 AKROBACYKA S3 Karolina +5 lat	15:00-16:00 NOWA POLE DANCE S2 Natalia poziom I 5-7 lat	15:30-16:30 NOWA PARKOUR S3 Dawid F. +5 lat	15:00-16:00 NOWA POLE DANCE S2 Natalia poziom I 6-9 lat	15:00-16:00 NOWA POLE DANCE S2 Agata mama+córka poziom I	10:00-11:00 OCR NINJA S3 Piotrek poziom III +8 lat
15:15-16:00 NOWA AKROBACYKA 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 AKROBACYKA S3 Karolina 3-6 lat	15:15-16:00 NOWA AKROBACYKA S3 Karolina 3-6 lat	11:00-12:00 OCR NINJA S3 Piotrek +10 lat
16:00-17:00 NOWA KALISTENIKA S1 Vitalii +7 lat	16:00-17:00 POLE DANCE S2 Natalia poziom II +9 lat	16:00-17:00 POLE DANCE S2 Natalia poziom III 9-13 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 Weronika poziom I +7 lat	16:00-17:00 NOWA AKROBACYKA S3 Mateusz 7-10 lat	16:30-17:30 PARKOUR S3 Dawid F. +7 lat	16:00-17:00 POLE DANCE S2 Natalia poziom I +10 lat	16:00-17:00 POLE DANCE S2 Agata poziom I 10-14 lat	11:30-12:30 OCR NINJA S1 Vitalii poziom III +7 lat
16:00-17:00 AKROBACYKA 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 AKROBACYKA S3 Karolina +7 lat	12:00-13:00 POLE DANCE S2 Kaja poziom II +12 lat
16:00-17:00 NOWA AERIAL HOOP S4 Aga K. 7-11 lat	17:00-18:00 AKROBACYKA S3 Mateusz 9-12 lat	17:00-18:00 KALISTENIKA S1 Vitalii poziom III 9-14 lat	17:00-18:00 OCR NINJA S3 Dawid J. poziom III 8-14 lat	16:30-17:30 NOWA 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 Vitalii 6-10 lat	18:00-19:00 NOWOŚĆ STREET WORKOUT SKILLS S1 Patryk +12 lat	17:30-18:30 PARKOUR S3 Dawid F. +7 lat	17:00-18:00 NOWA AERIAL HOOP S4 Karolina 8-12 lat	17:00-18:00 OCR NINJA S1 Kacper +8 lat	12:30-13:30 OCR NINJA S1 Vitalii 8-12 lat
17:00-18:00 POLE DANCE S2 Weronika poziom II +12 lat	18:00-19:00 AKROBACYKA S3 Mateusz +10 lat	17:30-18:30 NOWA AERIAL HOOP S4 Aga P. 11-15 lat	18:00-19:00 AKROBACYKA S3 Karolina +7 lat	17:00-18:00 POLE DANCE S2 Kaja poziom II +7 lat	13:00-14:00 NOWA POLE DANCE S2 Kaja poziom I +7 lat
17:00-18:00 AKROBACYKA S3 Karolina poziom III 10-15 lat	19:00-20:00 OCR NINJA S1 Kacper 9-13 lat	18:50-20:00 PARKOUR S3 Dawid F. poziom III +14 lat	18:00-19:00 NOWA MAŻORETKI S4 Vanessa +7 lat	17:00-18:00 AKROBACYKA S3 Karolina 4-6 lat	13:00-14:00 NOWA AERIAL HOOP S4 Aga K. +14 lat
17:00-18:00 AERIAL HOOP S4 Aga K. 9-14 lat	19:00-20:00 AKROBACYKA S3 Mateusz poziom III +10 lat	20:00-21:30 AKROBACYKA 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 Weronika poziom II +11 lat	20:00-21:15 AKROBACYKA S3 Mateusz poziom III +10 lat		19:00-20:00 MAŻORETKI S4 Vanessa +7 lat	18:00-19:00 POLE DANCE S2 Kaja 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 AKROBACYKA 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 AKROBACYKA S3 Mateusz +9 lat	
				20:00-21:15 AKROBACYKA 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	wtorek	środa	czwartek	piątek	sobota
18:00-19:00 OPE TRENING FUNKCJONALNY S1 Krzysiu	08:00-09:00 KAL KALISTENIKA S1 Vitalii	15:00-15:55 POL EXO CHO OPEN POLE S2	17:00-18:00 KAL OPE AKR ESO AER OCR HYB KALISTENIKA DLA KOBIET S1 Artur	15:00-16:00 NOWA POL POLE DANCE S2 Agata poziom I mama+córka	08:00-09:00 HYB TRENING HYBRYDOWY S1 Piotrek
18:00-19:00 NOWA AER AERIAL HOOP S4 Aga K.	15:00-15:55 AER OPEN AERIAL S4	17:00-18:00 POL POLE DANCE S2 Natalia poziom II	17:00-18:00 POL POLE DANCE S2 Emilia poziom II	18:00-19:00 KAL KALISTENIKA S1 Vitalii	08:00-09:00 KAL OPE AKR ESO AER OCR HYB KALISTENIKA DLA KOBIET S3 Martyna
19:00-20:00 KAL KALISTENIKA S1 Artur	16:30-17:30 OPE+ FIZ+ BARRE S4 Julia	18:00-19:00 OPE KETTLEBELL S1 Krzysiu	18:00-19:15 KAL STREET LIFTING S1 Artur poziom III	18:30-19:30 NOWA AER AERIAL HOOP S4 Aga P.	09:00-10:00 OPE FIZ HYB OCR KAL T. OGÓLNOROZWOJOWY S1 Martyna
19:00-20:00 OPE FIZ FIT SIŁA DLA KAŻDEGO S2 Krzysiu	17:00-18:00 FAM FAMILY NINJA S1 Patryk rodzic+dziecko	18:00-19:00 POL POLE DANCE S2 Natalia poziom I	18:00-19:00 NOWA POL POLE DANCE S2 Emilia poziom I	19:00-20:00 OPE FIZ HYB OCR KAL T. OGÓLNOROZWOJOWY S1 Vitalii	09:00-10:00 POL POLE DANCE S2 Kinga poziom II
19:00-20:00 AER AERIAL HOOP S4 Aga K.	17:00-18:00 POL POLE DANCE S2 Weronika poziom II	18:30-19:30 AER AERIAL HOOP S4 Aga P.	19:00-20:00 POL POLE DANCE S2 Emilia poziom III	19:00-20:00 POL POLE DANCE S2 Martyna B. poziom I	09:00-10:00 FIT OPE+ POWER PILATES S4 Zuzia
20:00-21:00 OPE FIZ FIZJO TRENING S1 Krzysiu	17:30-18:30 FIT OPE+ STEP DANCE S4 Klaudia W.	19:00-20:00 HYB TRENING HYBRYDOWY S1 Dawid J.	20:00-21:00 NOWA POL POLE DANCE S2 Patrycja poziom I	20:00-21:30 KAL KALISTENIKA S1 Vitalii	10:00-11:30 KAL KALISTENIKA S1 Vitalii
20:00-21:30 POL POLE DANCE S2 Natalia poziom III	18:00-19:00 NOWOŚĆ KAL STREET WORKOUT SKILLS S1 Patryk	19:00-20:00 OPE FIZ ZDROWY KRĘGOSŁUP S2 Krzysiu	20:15-21:45 KAL KALISTENIKA S1 Vitalii	20:00-21:00 NOWA POL POLE DANCE S2 Martyna B. poziom I	10:00-11:00 POL POLE DANCE S2 Klaudia poziom I
20:00-21:00 OCR OCR NINJA S3 Dawid J.	18:00-19:00 POL POLE DANCE S2 Emilia poziom II	20:00-21:30 KAL KALISTENIKA S1 Vitalii	20:15-21:15 OCR OCR NINJA S3 Dawid J.	10:00-11:00 JOG FIZ+ OPE+ JOGA S4 Marta NOWOŚĆ	11:00-12:00 POL POLE DANCE S2 Klaudia poziom III
20:00-21:00 OPE FIZ AKR POL ESO CHO FIT AER PILATES/STRETCHING S4 Agata	18:30-19:30 FIT OPE+ POWER PILATES S4 Zuzia	20:00-21:00 FIZ OPE POL ESO CHO AER STRETCHING MOBILITY S2 Kinga	20:45-21:45 OPE FIZ AKR POL ESO CHO FIT AER PILATES/STRETCHING S4 Agata	13:00-14:00 NOWA AER AERIAL HOOP S4 Aga K.	13:30-14:30 FAM FAMILY NINJA S1 Vitalii rodzic+dziecko
	19:00-20:00 POL POLE DANCE S2 Emilia poziom II	20:00-21:30 AKR AKROBATYKA S3 Dawid F.	21:00-22:00 NOWA CHO POLE CHOREO S2 Patrycja poziom I		
	19:30-20:30 FIT OPE+ PILATES BASIC S4 Zuzia	20:45-21:45 ZUM OPE+ ZUMBA S4 Klaudia W.			
	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.				

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

NIEDZIELA

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

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

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

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