

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 AKROBACYKA 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	15:00-16:00 POLE DANCE S2 Nataliapoziom I6-9 lat	15:00-16:00NOWA POLE DANCE S2 Agatamama+córka	10:00-11:00 OCR NINJA S3 Piotrekpoziom III+8 lat
15:15-16:00NOWA 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 Karolina3-6 lat	15:15-16:00NOWA AKROBACYKA 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 AKROBACYKA 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
16:00-17:00 AKROBACYKA S3 Karolina+7 lat	17:00-18:00 FAMILY NINJA S1 Patrykrodzic+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 Kajapoziom II+12 lat
16:00-17:00NOWA AERIAL HOOP S4 Aga K.7-11 lat	17:00-18:00 AKROBACYKA S3 Mateusz9-12 lat	17:00-18:00 KALISTENIKA S1 Vitalii	17:00-18:00 OCR NINJA S3 Dawid J.	16:15-17:15NOWA AERIAL HOOP S4 Aga P.5-7 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 AKROBACYKA S3 Mateusz+10 lat	17:30-18:30NOWA AERIAL HOOP S4 Aga P.11-15 lat	18:00-19:00 AKROBACYKA S3 Karolina+7 lat	17:00-18:00 POLE DANCE S2 Kajapoziom II+7 lat	13:00-14:00NOWA POLE DANCE S2 Kajapoziom I+7 lat
17:00-18:00 AKROBACYKA S3 Karolinapoziom III10-15 lat	19:00-20:00 OCR NINJA S1 Kacper9-13 lat	18:50-20:00 PARKOUR S3 Dawid F.	18:00-19:00NOWA MAŻORETKI S4 Vanessa+7 lat	17:00-18:00 AKROBACYKA 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 AKROBACYKA S3 Mateuszpoziom 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 Vitaliirodzic+dziecko
18:00-19:00 POLE DANCE S2 Weronikapoziom II+11 lat	20:00-21:15 AKROBACYKA S3 Mateuszpoziom III+10 lat		19:00-20:00 MAŻORETKI S4 Vanessa+7 lat	18:00-19:00 POLE DANCE S2 Kajapoziom 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 Mateuszpoziom 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 **881 782 279** lub w recepcji studia

Honorujemy **MEDICOVER** na wybrane zajęcia.



Zeskanuj **kod QR** do naszej strony lub odwiedź nas na **fitmore.pl**, gdzie poznasz szczegóły naszej oferty.

GRAFIK ZAJĘĆ DLA DOROSŁYCH I MŁODZIEŻY

GRUNWALDZKA 46

poniedziałek	wtorek	środa	czwartek	piątek	sobota
18:00-19:00 OPÉ 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 OPÉ AKR EXO CHO 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 OPÉ AKR EXO CHO AER OCR HYB KALISTENIKA DLA KOBIET S3 Martyna
19:00-20:00 KAL KALISTENIKA S1 Artur	16:30-17:30 OPÉ+ FIZ+ BARRE S4 Julia	18:00-19:00 OPÉ 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 OPÉ FIZ HYB OCR KAL T. OGÓLNOROZWOJOWY S1 Martyna
19:00-20:00 OPÉ 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 OPÉ 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 I/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 OPÉ+ POWER PILATES S4 Zuzia
20:00-21:00 OPÉ FIZ FIZJO TRENING S1 Krzysiu	17:30-18:30 FIT OPÉ+ 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 OPÉ FIZ ZDROWY KRĘGOSŁUP S2 Krzysiu	20:15-21:45 KAL KALISTENIKA S1 Vitalii	20:00-21:00 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.	20:00-21:00 POL POLE DANCE S2 Martyna B. poziom I	10:00-11:00 JOG FIZ+ OPÉ+ JOGA S4 Marta NOWOŚĆ
20:00-21:00 OPÉ FIZ AKR POL EXO FIT AER PILATES/STRETCHING S4 Agata	18:30-19:30 FIT OPÉ+ POWER PILATES S4 Zuzia	20:00-21:00 FIZ OPÉ POL EXO CHO AER STRETCHING MOBILITY S2 Kinga	20:45-21:45 OPÉ FIZ AKR POL EXO FIT AER PILATES/STRETCHING S4 Agata	11:00-12:00 POL POLE DANCE S2 Klaudia poziom III	13:00-14:00 NOWA AER AERIAL HOOP S4 Aga K.
	19:00-20:00 POL POLE DANCE S2 Emilia poziom II	20:00-21:30 AKR AKROBATYKA S2 Dawid F.	21:00-22:00 NOWA CHO POLE CHOREO S2 Patrycja poziom I	13:30-14:30 FAM FAMILY NINJA S1 Vitalii rodzic+dziecko	
	19:30-20:30 FIT OPÉ+ PILATES BASIC S4 Zuzia	20:45-21:45 ZUM OPÉ+ 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 **881 782 279** lub w recepcji studia
Honorujemy **MEDICOVER** oraz **FITPROFIT** na wybrane zajęcia.



Zeskanuj **kod QR** do naszej strony lub odwiedź nas na **fitmore.pl**, gdzie poznasz szczegóły naszej oferty.

NIEDZIELA

- 08:00-09:00

NOWA

POL

POLE DANCE

S2 | Kaja

poziom I
- 09:00-10:00

POL

POLE DANCE

S2 | Kaja

poziom II