

# GRAFIK ZAJĘĆ DLA DZIECI I MŁODZIEŻY

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

# 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                                                                                                                                                                                    |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <div>18:00-19:00</div> <div>OPE</div> <div>TRENING FUNKCJONALNY</div> <div>S1   Krzysiu</div>                                                                                       | <div>08:00-09:00</div> <div>KAL</div> <div>KALISTENIKA</div> <div>S1   Vitalii</div>                            | <div>15:00-15:55</div> <div>POL</div> <div>EXO</div> <div>CHO</div> <div>OPEN POLE</div> <div>S2</div>                                                                | <div>17:00-18:00</div> <div>KAL</div> <div>OPE</div> <div>AKR</div> <div>OCR</div> <div>OCR</div> <div>OCR</div> <div>OCR</div> <div>KALISTENIKA DLA KOBIET</div> <div>S1   Artur</div> | <div>15:00-16:00</div> <div>NOWA</div> <div>POL</div> <div>POLE DANCE</div> <div>S2   Agata</div> <div>poziom I<br/>mama+córka</div>                    | <div>08:00-09:00</div> <div>HYB</div> <div>TRENING HYBRYDOWY</div> <div>S1   Piotrek</div>                                                                                                |
| <div>18:00-19:00</div> <div>NOWA</div> <div>AER</div> <div>AERIAL HOOP</div> <div>S4   Aga K.</div>                                                                                 | <div>15:00-15:55</div> <div>AER</div> <div>OPEN AERIAL</div> <div>S4</div>                                      | <div>17:00-18:00</div> <div>POL</div> <div>POLE DANCE</div> <div>S2   Natalia</div> <div>poziom II</div>                                                              | <div>17:00-18:00</div> <div>POL</div> <div>POLE DANCE</div> <div>S2   Emilia</div> <div>poziom II</div>                                                                                 | <div>18:00-19:00</div> <div>KAL</div> <div>KALISTENIKA</div> <div>S1   Vitalii</div>                                                                    | <div>08:00-09:00</div> <div>KAL</div> <div>OPE</div> <div>AKR</div> <div>OCR</div> <div>OCR</div> <div>OCR</div> <div>OCR</div> <div>KALISTENIKA DLA KOBIET</div> <div>S3   Martyna</div> |
| <div>19:00-20:00</div> <div>KAL</div> <div>KALISTENIKA</div> <div>S1   Artur</div>                                                                                                  | <div>16:30-17:30</div> <div>OPE+</div> <div>FIZ+</div> <div>BARRE</div> <div>S4   Julia</div>                   | <div>18:00-19:00</div> <div>OPE</div> <div>KETTLEBELL</div> <div>S1   Krzysiu</div>                                                                                   | <div>18:00-19:15</div> <div>KAL</div> <div>STREET LIFTING</div> <div>S1   Artur</div> <div>poziom III</div>                                                                             | <div>18:30-19:30</div> <div>NOWA</div> <div>AER</div> <div>AERIAL HOOP</div> <div>S4   Aga P.</div>                                                     | <div>09:00-10:00</div> <div>OPE</div> <div>FIZ</div> <div>HYB</div> <div>OCR</div> <div>KAL</div> <div>T. OGÓLNOROZWOJOWY</div> <div>S1   Martyna</div>                                   |
| <div>19:00-20:00</div> <div>OPE</div> <div>FIZ</div> <div>FIT</div> <div>SIŁA DLA KAŻDEGO</div> <div>S2   Krzysiu</div>                                                             | <div>17:00-18:00</div> <div>FAM</div> <div>FAMILY NINJA</div> <div>S1   Patryk</div> <div>rodzic+dziecko</div>  | <div>18:00-19:00</div> <div>POL</div> <div>POLE DANCE</div> <div>S2   Natalia</div> <div>poziom I</div>                                                               | <div>18:00-19:00</div> <div>NOWA</div> <div>POL</div> <div>POLE DANCE</div> <div>S2   Emilia</div> <div>poziom I</div>                                                                  | <div>19:00-20:00</div> <div>OPE</div> <div>FIZ</div> <div>HYB</div> <div>OCR</div> <div>KAL</div> <div>T. OGÓLNOROZWOJOWY</div> <div>S1   Vitalii</div> | <div>09:00-10:00</div> <div>POL</div> <div>POLE DANCE</div> <div>S2   Kinga</div> <div>poziom II</div>                                                                                    |
| <div>19:00-20:00</div> <div>AER</div> <div>AERIAL HOOP</div> <div>S4   Aga K.</div>                                                                                                 | <div>17:00-18:00</div> <div>POL</div> <div>POLE DANCE</div> <div>S2   Weronika</div> <div>poziom I/II</div>     | <div>18:30-19:30</div> <div>AER</div> <div>AERIAL HOOP</div> <div>S4   Aga P.</div>                                                                                   | <div>19:00-20:00</div> <div>POL</div> <div>POLE DANCE</div> <div>S2   Emilia</div> <div>poziom III</div>                                                                                | <div>19:00-20:00</div> <div>POL</div> <div>POLE DANCE</div> <div>S2   Martyna B.</div> <div>poziom I</div>                                              | <div>09:00-10:00</div> <div>FIT</div> <div>OPE+</div> <div>POWER PILATES</div> <div>S4   Zuzia</div>                                                                                      |
| <div>20:00-21:00</div> <div>OPE</div> <div>FIZ</div> <div>FIZJO TRENING</div> <div>S1   Krzysiu</div>                                                                               | <div>17:30-18:30</div> <div>FIT</div> <div>OPE+</div> <div>STEP DANCE</div> <div>S4   Klaudia W.</div>          | <div>19:00-20:00</div> <div>HYB</div> <div>TRENING HYBRYDOWY</div> <div>S1   Dawid J.</div>                                                                           | <div>20:00-21:00</div> <div>NOWA</div> <div>POL</div> <div>POLE DANCE</div> <div>S2   Patrycja</div> <div>poziom I</div>                                                                | <div>20:00-21:30</div> <div>KAL</div> <div>KALISTENIKA</div> <div>S1   Vitalii</div>                                                                    | <div>10:00-11:30</div> <div>KAL</div> <div>KALISTENIKA</div> <div>S1   Vitalii</div>                                                                                                      |
| <div>20:00-21:30</div> <div>POL</div> <div>POLE DANCE</div> <div>S2   Natalia</div> <div>poziom III</div>                                                                           | <div>18:00-19:00</div> <div>NOWOŚĆ</div> <div>KAL</div> <div>STREET WORKOUT SKILLS</div> <div>S1   Patryk</div> | <div>19:00-20:00</div> <div>OPE</div> <div>FIZ</div> <div>ZDROWY KRĘGOSŁUP</div> <div>S2   Krzysiu</div>                                                              | <div>20:15-21:45</div> <div>KAL</div> <div>KALISTENIKA</div> <div>S1   Vitalii</div>                                                                                                    | <div>20:00-21:00</div> <div>POL</div> <div>POLE DANCE</div> <div>S2   Martyna B.</div> <div>poziom I</div>                                              | <div>10:00-11:00</div> <div>POL</div> <div>POLE DANCE</div> <div>S2   Klaudia</div> <div>poziom I</div>                                                                                   |
| <div>20:00-21:00</div> <div>OCR</div> <div>OCR NINJA</div> <div>S3   Dawid J.</div>                                                                                                 | <div>18:00-19:00</div> <div>POL</div> <div>POLE DANCE</div> <div>S2   Emilia</div> <div>poziom II</div>         | <div>20:00-21:30</div> <div>KAL</div> <div>KALISTENIKA</div> <div>S1   Vitalii</div>                                                                                  | <div>20:15-21:15</div> <div>OCR</div> <div>OCR NINJA</div> <div>S3   Dawid J.</div>                                                                                                     | <div>20:00-21:00</div> <div>POL</div> <div>POLE DANCE</div> <div>S2   Martyna B.</div> <div>poziom I</div>                                              | <div>10:00-11:00</div> <div>JOG</div> <div>FIZ+</div> <div>OPE+</div> <div>JOGA</div> <div>S4   Marta</div> <div>NOWOŚĆ</div>                                                             |
| <div>20:00-21:00</div> <div>OPE</div> <div>FIZ</div> <div>AKR</div> <div>POL</div> <div>END</div> <div>FIT</div> <div>AER</div> <div>PILATES/STRETCHING</div> <div>S4   Agata</div> | <div>18:30-19:30</div> <div>FIT</div> <div>OPE+</div> <div>POWER PILATES</div> <div>S4   Zuzia</div>            | <div>20:00-21:00</div> <div>FIZ</div> <div>OPE</div> <div>POL</div> <div>END</div> <div>FIT</div> <div>AER</div> <div>STRETCHING MOBILITY</div> <div>S2   Kinga</div> | <div>20:45-21:45</div> <div>OPE</div> <div>FIZ</div> <div>AKR</div> <div>POL</div> <div>END</div> <div>FIT</div> <div>AER</div> <div>PILATES/STRETCHING</div> <div>S4   Agata</div>     | <div>11:00-12:00</div> <div>POL</div> <div>POLE DANCE</div> <div>S2   Klaudia</div> <div>poziom III</div>                                               | <div>13:00-14:00</div> <div>NOWA</div> <div>AER</div> <div>AERIAL HOOP</div> <div>S4   Aga K.</div>                                                                                       |
|                                                                                                                                                                                     | <div>19:00-20:00</div> <div>POL</div> <div>POLE DANCE</div> <div>S2   Emilia</div> <div>poziom II</div>         | <div>20:00-21:30</div> <div>AKR</div> <div>AKROBATYKA</div> <div>S3   Dawid F.</div>                                                                                  | <div>21:00-22:00</div> <div>NOWA</div> <div>CHO</div> <div>POLE CHOREO</div> <div>S3   Patrycja</div> <div>poziom I</div>                                                               | <div>13:30-14:30</div> <div>FAM</div> <div>FAMILY NINJA</div> <div>S1   Vitalii</div> <div>rodzic+dziecko</div>                                         |                                                                                                                                                                                           |
|                                                                                                                                                                                     | <div>19:30-20:30</div> <div>FIT</div> <div>OPE+</div> <div>PILATES BASIC</div> <div>S4   Zuzia</div>            | <div>20:45-21:45</div> <div>ZUM</div> <div>OPE+</div> <div>ZUMBA</div> <div>S4   Klaudia W.</div>                                                                     |                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                           |
|                                                                                                                                                                                     | <div>20:00-21:30</div> <div>KAL</div> <div>KALISTENIKA</div> <div>S1   Vitalii</div>                            |                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                           |
|                                                                                                                                                                                     | <div>20:00-21:00</div> <div>EXO</div> <div>EXOTIC</div> <div>S2   Martyna W.</div>                              |                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                           |
|                                                                                                                                                                                     | <div>21:00-22:00</div> <div>NOWA</div> <div>EXO</div> <div>EXOTIC</div> <div>S2   Martyna W.</div>              |                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                           |

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

## WTOREK

|                                                                  |                                                                               |                                                                  |                                                                                |                                                                             |                                                                                                       |                                                                            |                                                                                                   |                                                                                      |
|------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|
| 15:45-16:45<br><b>POLE DANCE KIDS</b><br>S2   Weronika poziom II | 17:00-18:00 <span>NOWA</span><br><b>POLE DANCE KIDS</b><br>S2   Kaja poziom I | 17:30-18:30<br><b>POLE DANCE TEENS</b><br>S1   Natalia poziom II | 18:00-19:00 <span>NOWA</span><br><b>POLE DANCE TEENS</b><br>S2   Kaja poziom I | 18:30-19:30 <span>POL</span><br><b>POLE DANCE</b><br>S1   Natalia poziom II | 19:00-20:00 <span>JOG</span> <span>OPE+</span> <span>FIZ+</span><br><b>JOGA VINYASA</b><br>S2   Magda | 19:30-20:30 <span>POL</span><br><b>POLE DANCE</b><br>S1   Natalia poziom I | 20:00-21:00 <span>JOG</span> <span>OPE+</span> <span>FIZ+</span><br><b>JOGA YIN</b><br>S2   Magda | 20:30-21:30 <span>POL</span><br><b>POLE DANCE +35 LAT</b><br>S1   Weronika poziom II |
|------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|

## ŚRODA

|                                                                |                                                                                                       |                                                                                                                                     |                                                              |                                                                                                                                                                       |                                                                          |                                                                              |                                                                             |                                                                             |
|----------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------|
| 16:30-17:30<br><b>POLE DANCE TEENS</b><br>S2   Agata poziom II | 17:00-18:00 <span>JOG</span> <span>OPE+</span> <span>FIZ+</span><br><b>JOGA VINYASA</b><br>S1   Julia | 17:30-18:30 <span>OPE</span> <span>FIZ</span> <span>CHO</span> <span>POL</span> <span>EXO</span><br><b>STRETCHING</b><br>S2   Agata | 18:30-19:30<br><b>POLE DANCE TEENS</b><br>S1   Kaja poziom I | 18:30-19:30 <span>KAL</span> <span>OPE+</span> <span>CHO</span> <span>POL</span> <span>EXO</span><br><b>KALISTENIKA</b> <small>POD POLE DANCE</small><br>S2   Vitalii | 19:30-20:30 <span>POL</span><br><b>POLE DANCE</b><br>S1   Kaja poziom II | 19:30-20:30 <span>CHO</span><br><b>POLE CHOREO</b><br>S2   Natalia poziom II | 20:30-21:30 <span>CHO</span><br><b>POLE CHOREO</b><br>S1   Kaja poziom I/II | 20:30-21:30 <span>POL</span><br><b>POLE DANCE</b><br>S2   Natalia poziom II |
|----------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------|

## CZWARTEK

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

## PIĄTEK

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