



## AEROBIK - STEP -TAEBOO - PILATES - SIŁOWNIA - JOGA

Tarnowskie TKKF – *Studio fitness*-HALA TOSiR (ul. Krupnicza 8a)  
tel. 014/622 07 03 [www.tkkf.pl](http://www.tkkf.pl) / [tkkf@tkkf.pl](mailto:tkkf@tkkf.pl)

składka miesięczna 50,- zł (młodzież szkolna 45,- zł)

Harmonogram aktualny od 01.10.2011r. do 30.06.2012 r.

### S A L A 115

• poniedziałek	10.00 – 10.50	/ <i>Mix Fitness</i> /	
• środa	10.00 – 10.50	/ <i>BPU + Step</i> /	Barbara Gwizd
• poniedziałek	16.00 – 16.50	/ <i>Zajęcia intensywne</i> /	
• środa	16.00 – 16.50	/ <i>TBC - intensywne</i> /	Monika Banek
• poniedziałek	17.00 – 17.50		
• środa	17.00 – 17.50	/ <i>Pilates</i> /	Monika Banek
• poniedziałek	18.00 – 18.50		
• środa	18.00 – 18.50	/ <i>BPU</i> /	Dagmara Tyrka
• poniedziałek	19.00 – 19.50		
• środa	19.00 – 19.50	/ <i>BPU + Step</i> /	Dagmara Tyrka
• poniedziałek	20.00 – 20.50	/ <i>BPU</i> /	
• środa	20.00 – 20.50	/ <i>Mix Fitness</i> /	Małgorzata Łączek-Wójtowicz
• wtorek	16.00 – 16.50	/ <i>BPU + Step</i> /	
• czwartek	16.00 – 16.50	/ <i>Dance Aerobic</i> /	Lucyna Matlosz
• wtorek	17.00 – 17.50		
• czwartek	17.00 – 17.50	/ <i>BPU</i> /	Kacer-Palkowska Ania
• wtorek	18.00 – 18.50		
• czwartek	18.00 – 18.50	/ <i>BPU</i> /	Kacer-Palkowska Ania
• wtorek	19.00 – 19.50	/ <i>BPU</i> /	
• czwartek	19.00 – 19.50	/ <i>Mix Fitness</i> /	Kwiek Magdalena
• wtorek	20.00 – 20.50	/ <i>BPU</i> /	
• czwartek	20.00 – 20.50	/ <i>Mix Fitness</i> /	Kwiek Magdalena
• piątek	16.00 – 16.50	/ <i>BPU + TBC</i> /	Dagmara Pokuta
• piątek	17.00 – 17.50	/ <i>BPU + Step</i> /	Dagmara Pokuta
• piątek	18.00 – 18.50	/ <i>Mix Fitness</i> /	Barbara Gwizd
• piątek	19.00 – 19.50	/ <i>BPU</i> /	Paulina Augustyn
• piątek	20.00 – 20.50	/ <i>BPU + Step</i> /	Paulina Augustyn

**Zapisy : TKS „Kyokushin Karate” Tarnów ul. Krupnicza 8a  
tel. 014/622 07 03 (Hala Sportowa TOSiR)**

\* **BPU** – ćwiczenia gimnastyczne ze szczególnym akcentem na Brzuch, Pośladki, Uda.

\* **STEP** – ćwiczenia na stopniu.

\* **TBC** – TOTAL BODY CONDITION – podniesienie kondycji ciała (ogólnorozwojowe).

\* **MIX FITNESS** – formy ćwiczeń wybierane losowo w ciągu każdego miesiąca (step, aerobik, callanetics, BPU, TBC, stretching itp.)

\* **DANCE AEROBIC** – formy ćwiczeń ogólnorozwojowych z elementami tańca. Wykonywane ćwiczenia poprawiają koordynację ruchową oraz wpływają na smukłą sylwetkę ciała.

S A L A 102

• poniedziałek	16.00 – 16.50		Dagmara Pokuta
• środa	16.00 – 16.50	/ BPU /	Lucyna Matłosz
• poniedziałek	17.00 – 17.50	/ Puszyste /	Dagmara Pokuta
• środa	17.00 – 17.50	/ Senior-Puszyste /	Lucyna Matłosz
• poniedziałek	18.00 – 18.50		
• środa	18.00 – 18.50	/ Mix Fitness /	Urszula Bobrowska
• poniedziałek	19.00 – 19.50		
• środa	19.00 – 19.50	/ BPU /	Urszula Bobrowska
• poniedziałek	20.00 – 20.50		Paulina Augustyn
• środa	20.00 – 20.50	/ BPU + Step – intensywne /	Klaudia Stefańska
• wtorek	16.00 – 16.50	/ Joga /	
• czwartek	16.00 – 16.50	/ Joga – średni stopień /	Małgorzata Lipska
• wtorek	17.00 – 17.50	/ Pilates – średni stopień /	
• czwartek	17.00 – 17.50	/ Pilates Puszyste /	Małgorzata Lipska
• wtorek	18.00 – 18.50		
• czwartek	18.00 – 18.50	/ BPU + Step /	Joanna Wawrzyk
• wtorek	19.00 – 19.50		
• czwartek	19.00 – 19.50	/ Body Ball + Pilates /	Marzena Szelağ
• wtorek	20.00 – 20.50		
• czwartek	20.00 – 20.50	/ Body Ball + Pilates /	Marzena Szelağ
• piątek	16.00 – 16.50	/ Pilates /	Małgorzata Lipska
• piątek	17.00 – 17.50	/ Pilates /	Małgorzata Lipska
• piątek	18.00 – 18.50	/ TBC /	Dagmara Tyrka
• piątek	19.00 – 19.50	/ BPU /	Dagmara Tyrka
• piątek	20.00 – 20.50	/ BPU – intensywne /	Klaudia Stefańska

\* **TAEBOO** – dynamiczne formy ćwiczeń z elementami walki. Poprawiające szybkość, koordynację ruchową oraz kondycję fizyczną.

\* **JOGA** – formy ćwiczeń oczyszczających, relaksacyjnych, uelastyczniających, wzmacniających i koncentracyjnych, które zostały wzbogacone o elementy aerobiku. Usprawnia funkcje oddechowe, krążenia i motorykę całego ciała oraz wpływa na szczupłą sylwetkę i dobre samopoczucie.

\* **PILATES** – ćwiczenia całego ciała dla każdego. Inspirowane jogą, baletem i ćwiczeniami siłowymi. Poprzez rozciąganie, spinanie i rozluźnianie mięśni, poprawny oddech, osiągamy elastyczność, siłę, równowagę oraz dobre samopoczucie. Wykonywane ćwiczenia wpływają na smukłą sylwetkę, płaski brzuch i lepszą świadomość własnego ciała.

\* **BODY BALL** – formy ćwiczeń z piłkami. Wzmacniają mięśnie odpowiedzialne za prawidłową postawę oraz doskonałą poczucie równowagi i koordynacji ciała. Ćwiczenia relaksująco-rozciągające.