



MIX FITNESS - ZUMBA - STEP - PILATES - JOGA - TBC - BPU
ZDROWY KRĘGOSŁUP - STRETCHING - PŁASKI BRZUCH

Tarnowskie TKKF – *Studio fitness* – HALA TOSiR (ul. Krupnicza 8a)
tel. 14/622 07 03 <http://www.fitnessarnow.pl> / tkkf@tkkf.pl

składka miesięczna **dwadzieścia dwa razy w tygodniu 60 zł** (młodzież szkolna **50 zł**)

składka miesięczna **raz w tygodniu 30 zł** (młodzież szkolna **25 zł**)

Harmonogram aktualny od **01.10.2017r.** do **30.06.2018 r.**

S A L A 115

• poniedziałek	10.00 – 10.50	/ <i>Mix Fitness</i> /	
• środa	10.00 – 10.50	/ <i>BPU + Step</i> /	
• piątek	10.00 – 10.50	/ <i>Zdrowy Kręgosłup</i> /	Barbara Gwizd
• poniedziałek	16.00 – 16.50	/ <i>Zajęcia intensywne</i> /	Monika Banek
• środa	16.00 – 16.50	/ <i>BPU + TBC</i> /	Anna Krakowska
• poniedziałek	17.00 – 17.50		Monika Banek
• środa	17.00 – 17.50	/ <i>Pilates</i> /	Natalia Stolarz
• poniedziałek	18.00 – 18.50		Anna Kacer-Palkowska
• środa	18.00 – 18.50	/ <i>BPU</i> /	Natalia Stolarz
• poniedziałek	19.00 – 19.50	/ <i>BPU</i> /	Anna Kacer-Palkowska
• środa	19.00 – 19.50	/ <i>Zdrowy Kręgosłup</i> /	Natalia Stolarz
• poniedziałek	20.00 – 20.50		
• środa	20.00 – 20.50	/ <i>BPU + TBC</i> /	Angelika Walat
• wtorek	16.00 – 16.50	/ <i>Stretching</i> /	Magdalena Latocha
• czwartek	16.00 – 16.50	/ <i>Płaski Brzuch</i> /	Anna Krakowska
• wtorek	17.00 – 17.50	/ <i>TBC</i> /	Magdalena Latocha
• czwartek	17.00 – 17.50	/ <i>BPU</i> /	Anna Krakowska
• wtorek	18.00 – 18.50	/ <i>BPU + Step</i> /	
• czwartek	18.00 – 18.50	/ <i>BPU + Step intensywne</i> /	Anna Krakowska
• wtorek	19.00 – 19.50	/ <i>BPU</i> /	Agata Wojdan
• czwartek	19.00 – 19.50	/ <i>Mix Fitness intensywne</i> /	Magdalena Kwiek
• wtorek	20.00 – 20.50	/ <i>BPU</i> /	Agata Wojdan
• czwartek	20.00 – 20.50	/ <i>Mix Fitness intensywne</i> /	Magdalena Kwiek

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.)

* **ZUMBA** – połączenie tańca latynoskiego i aerobiku. Poprzez świetną zabawę kształtuje sylwetkę oraz dba o kondycję i dobre samopoczucie. Trening oparty na prostych krokach tanecznych, kombinacji ruchów z elementami cardio oraz treningu wytrzymałościowego powoduje spalanie ogromnej ilości kalorii, ujędrnia i rzeźbi ciało.

***Stretching** – zestaw ćwiczeń fizycznych polegający na rozciąganiu mięśni w celu ich rozciągnięcia i uelastycznienia, a także poprawieniu ukrwienia układu motorycznego i spowodowanie jego rozruszania. Standardowy zestaw ćwiczeniowy polega na kilkunastosekundowej, izometrycznej pracy (napinaniu) mięśnia oraz następnie powolnym rozluźnianiu go, a następnie rozciąganiu go przez następne kilkadziesiąt sekund. Podczas wykonywania ćwiczeń ważne jest często zachowanie koordynacji ruchowej, równomiernego oddechu i nieprzesadzanie z napinaniem mięśni (nie wolno przekraczać progu bólu).

S A L A 102

• poniedziałek środa	19.00 – 19.50 19.00 – 19.50	/ Zdrowy Kręgosłup / / BPU + TBC /	Magdalena Latocha Klaudia Stefańska
• poniedziałek środa	20.00 – 20.50 20.00 – 20.50	/ BPU / / ZUMBA /	Magdalena Latocha Klaudia Stefańska
• wtorek czwartek	16.00 – 16.50 16.00 – 16.50	/ Joga /	Małgorzata Lipska
• wtorek czwartek	17.00 – 17.50 17.00 – 17.50	/ Zdrowy Kręgosłup /	Małgorzata Lipska
• wtorek czwartek	18.00 – 18.50 18.00 – 18.50	/ ZUMBA /	Kinga Staszków Anna Łabno
• wtorek czwartek	19.00 – 19.50 19.00 – 19.50	/ Body Ball + Pilates /	Marzena Szelağ Natalia Stolarz
• wtorek czwartek	20.00 – 20.50 20.00 – 20.50	/ Body Ball + Pilates /	Marzena Szelağ Natalia Stolarz
• piątek	16.00 – 16.50	/ BPU /	Dominika Witek
• piątek	17.00 – 17.50	/ Dance Aerobic /	Dominika Witek
• piątek	18.00 – 18.50	/ Mix Fitness /	Barbara Gwizd
• piątek	19.00 – 19.50	/ ZUMBA /	Klaudia Stefańska
• piątek	20.00 – 20.50	/ ZUMBA /	Klaudia Stefańska

INFORMACJA: Zajęcia dla **SENIORÓW / III wiek** odbywają się codziennie w stałych zespołach ćwiczebnych w godzinach **przedpołudniowych!** Harmonogram zajęć dostępny w biurze TKKF lub na stronie www.fitnessstarnow.pl Więcej informacji można uzyskać pod numerem tel.: 14/622 07 03

* **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.

* **ZDROWY KRĘGOSŁUP** – ćwiczenia wzmacniające mięśnie przykręgosłupowe, mające charakter profilaktyczny oraz terapeutyczny w zapobieganiu wadom i bólom kręgosłupa. Odpowiednio dobrany program pozwala zlikwidować napięcie mięśniowe i w efekcie zwiększa zakres ruchu w stawach.

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

* **PŁASKI BRZUCH** – ćwiczenia siłowe i aerobowe, które mają za zadanie wzmocnić mięśnie i spalić tkankę tłuszczową.