



MIX FITNESS - STEP - BPU – TBC – BODY BALL – ZUMBA PILATES – JOGA – ZDROWY KRĘGOSŁUP

Tarnowskie TKKF – *Studio fitness* – HALA TOSiR (ul. Krupnicza 8a)
tel. 14/6 220 703 <http://www.fitnessstarnow.pl/> / tkkf@tkkf.pl

składka miesięczna zajęcia **dwa razy** w tygodniu 60,- zł (młodzież szkolna 50,- zł) Harmonogram zajęć wakacyjnych 2018r.
składka miesięczna zajęcia **raz** w tygodniu 30,- zł (młodzież szkolna 25,- zł)

Lipiec – Sierpień – Wrzesień 2018

S A L A 115

- poniedziałek 10.00 – 10.50 / *Mix Fitness* /
środa 10.00 – 10.50 / *BPU + Step* / Barbara Gwizd
- poniedziałek 18.00 – 18.50 / *BPU* / Anna Kacer-Palkowska (*grupa od IX*)
- poniedziałek 19.00 – 19.50 / *BPU* / Anna Kacer-Palkowska (*grupa od IX*)
- wtorek 19.00 – 19.50 / *BPU* / M. Kwiek (*VII i VIII*) A. Wojdon (*IX*)
czwartek 19.00 – 19.50 / *Mix Fitness* / M. Kwiek (*VII i VIII*) P. Smalarz (*IX*)
- wtorek 20.00 – 20.50 / *BPU* / M. Kwiek (*VII i VIII*) A. Wojdon (*IX*)
czwartek 20.00 – 20.50 / *Mix Fitness* / M. Kwiek (*VII i VIII*) P. Smalarz (*IX*)

S A L A 102

- poniedziałek 16.00 – 16.50 / *Zajęcia intensywne* / A. Wojdon (*VII i VII*) M. Banek (*IX*)
środa 16.00 – 16.50 / *Plaski Brzuch* / Anna Krakowska
- poniedziałek 17.00 – 17.50 / *Pilates* / A. Wojdon (*VII i VII*) M. Banek (*IX*)
środa 17.00 – 17.50 / *BPU + Step* / Anna Krakowska
- poniedziałek 19.00 – 19.50 / *Zdrowy Kręgosłup* / Magdalena Latocha
środa 19.00 – 19.50 / *BPU + TBC* / Klaudia Stefańska
- poniedziałek 20.00 – 20.50 / *BPU* / Magdalena Latocha
środa 20.00 – 20.50 / *ZUMBA* / Klaudia Stefańska
- wtorek 16.00 – 16.50
czwartek 16.00 – 16.50 / *Joga* / Małgorzata Lipska
- wtorek 17.00 – 17.50
czwartek 17.00 – 17.50 / *Zdrowy Kręgosłup* / Małgorzata Lipska
- wtorek 18.00 – 18.50 / *ZUMBA* / Kinga Staszaków
czwartek 18.00 – 18.50 / *BPU* / Natalia Stolarz
- wtorek 19.00 – 19.50 / *ZUMBA* / Kinga Staszaków
czwartek 19.00 – 19.50 / *Body Ball + Pilates* / Natalia Stolarz
- piątek 19.00 – 19.50 / *ZUMBA* / Klaudia Stefańska
- piątek 20.00 – 20.50 / *ZUMBA* / Klaudia Stefańska

**Zapisy : TKS „Kyokushin Karate” Tarnów ul. Krupnicza 8a
tel. 14/6 220 703 (Hala Sportowa TOSiR)**

Przypominamy, że wyjątkowo w miesiącu **Lipcu i Sierpniu** biuro zapisów czynne w godzinach:
poniedziałek i wtorek 10.00 – 17.00
środa i czwartek 8.00 – 15.00

Formy zajęć fitness prowadzone w Tarnowskim Towarzystwie Krzewienia Kultury Fizycznej Studio Fitness

- * **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.
- * **PŁASKI BRZUCH** – ćwiczenia siłowe i aerobowe, które mają za zadanie wzmocnić mięśnie i spalić tkankę tłuszczową.
- * **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.
- * **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.
- * **BODY BALL** – formy ćwiczeń z piłkami. Wzmacniają mięśnie odpowiedzialne za prawidłową postawę oraz doskonałą poczucie równowagi i koordynacji ciała. Ćwiczenia relaksująco-rozciągające.