



## MIX FITNESS - ZUMBA - STEP - PILATES - JOGA - TBC - BPU ZDROWY KREGOSLUP - PŁASKI BRZUCH

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

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

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

Harmonogram aktualny od **01.10.2018r.** do **30.06.2019 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         |
| • poniedziałek | 17.00 – 17.50 | / <i>Pilates</i> /               | Monika Banek         |
| • poniedziałek | 18.00 – 18.50 |                                  | Anna Kacer-Palkowska |
| • środa        | 18.00 – 18.50 | / <i>BPU</i> /                   | Angelika Walat       |
| • poniedziałek | 19.00 – 19.50 | / <i>BPU</i> /                   | Anna Kacer-Palkowska |
| • środa        | 19.00 – 19.50 | / <i>Body Ball</i> /             | Angelika Walat       |
| • poniedziałek | 20.00 – 20.50 | / <i>BPU + TBC</i> /             | Angelika Walat       |
| • środa        | 20.00 – 20.50 | / <i>BPU</i> /                   | Urszula Bobrowska    |
| • wtorek       | 16.00 – 16.50 | / <i>BPU</i> /                   |                      |
| • czwartek     | 16.00 – 16.50 | / <i>Płaski Brzuch</i> /         | Anna Krakowska       |
| • wtorek       | 17.00 – 17.50 | / <i>TBC</i> /                   |                      |
| • 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 Wojdon         |
| • czwartek     | 19.00 – 19.50 | / <i>Mix Fitness</i> /           | Paulina Smalarz      |
| • wtorek       | 20.00 – 20.50 | / <i>BPU</i> /                   | Agata Wojdon         |
| • czwartek     | 20.00 – 20.50 | / <i>Mix Fitness</i> /           | Paulina Smalarz      |

**Zapisy : Tarnowskie TKKF Studio Fitness – 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. )

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

•	środa	18.00 – 18.50	/ ZUMBA /	Anna Łabno
•	poniedziałek	19.00 – 19.50	/ Zdrowy Kręgosłup /	Paulina Smalarz
	środa	19.00 – 19.50	/ ZUMBA /	Anna Łabno
•	poniedziałek	20.00 – 20.50	/ Zdrowy Kręgosłup /	Paulina Smalarz
•	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	/ Joga /	Małgorzata Lipska
•	wtorek	19.00 – 19.50	/ ZUMBA /	Kinga Staszaków
	czwartek	19.00 – 19.50	/ Body Ball + Pilates /	Ewa Młynarczyk
•	wtorek	20.00 – 20.50		Paulina Smalarz
	czwartek	20.00 – 20.50	/ Body Ball + Pilates /	Ewa Młynarczyk
•	piątek	16.00 – 16.50	/ Płaski Brzuch /	Dominika Witek
•	piątek	17.00 – 17.50	/ BPU + TBC /	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](http://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.

\* **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.