



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
- 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 **01.01** 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>TBC</i> /	Magdalena Latocha
• 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.

S A L A 102

•	środa	17.00 – 17.50	/ <i>Body Ball + Pilates</i> /	Angelika Walat
•	środa	18.00 – 18.50	/ <i>ZUMBA</i> /	Anna Łabno
•	poniedziałek	19.00 – 19.50	/ <i>Zdrowy Kręgosłup</i> /	Magdalena Latocha
	środa	19.00 – 19.50	/ <i>ZUMBA</i> /	Anna Łabno
•	poniedziałek	20.00 – 20.50		
	środa	20.00 – 20.50	/ <i>Zdrowy Kręgosłup</i> /	Magdalena Latocha
•	wtorek	16.00 – 16.50		
	czwartek	16.00 – 16.50	/ <i>Joga</i> /	Małgorzata Lipska
•	wtorek	17.00 – 17.50		
	czwartek	17.00 – 17.50	/ <i>Zdrowy Kręgosłup</i> /	Małgorzata Lipska
•	wtorek	18.00 – 18.50	/ <i>ZUMBA</i> /	Kinga Staszaków
	czwartek	18.00 – 18.50	/ <i>Joga</i> /	Małgorzata Lipska
•	wtorek	19.00 – 19.50	/ <i>ZUMBA</i> /	Kinga Staszaków
	czwartek	19.00 – 19.50	/ <i>Body Ball + Pilates</i> /	Angelika Walat
•	wtorek	20.00 – 20.50		Paulina Smalarz
	czwartek	20.00 – 20.50	/ <i>Body Ball + Pilates</i> /	Angelika Walat
•	piątek	16.00 – 16.50	/ <i>Płaski Brzuch</i> /	Dominika Witek
•	piątek	17.00 – 17.50	/ <i>BPU + TBC</i> /	Dominika Witek
•	piątek	18.00 – 18.50	/ <i>Mix Fitness</i> /	Barbara Gwizd
•	piątek	19.00 – 19.50	/ <i>ZUMBA</i> /	Klaudia Stefańska
•	piątek	20.00 – 20.50	/ <i>ZUMBA</i> /	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.

* **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.