



MIX FITNESS - STEP - BPU – TBC – BODY BALL – ZUMBA
MULTI FIT TRENING – INTERWAŁ – PILATES - JOGA

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 2016r.
składka miesięczna zajęcia **raz** w tygodniu 30,- zł (młodzież szkolna 25,- zł)

Lipiec – Sierpień – Wrzesień 2016

S A L A 115

- piątek 10.00 – 10.50 / *Zdrowy Kręgosłup* / Barbara Gwizd (grupa od IX)
- poniedziałek 16.00 – 16.50 / *Zajęcia intensywne* /
środa 16.00 – 16.50 / *BPU + TBC intensywne* / Monika Banek (grupa od IX)
- poniedziałek 17.00 – 17.50 /
środa 17.00 – 17.50 / *Pilates* / Monika Banek (grupa od IX)
- poniedziałek 19.00 – 19.50 / *BPU* / Anna Kacer-Palkowska (grupa od IX)

-
- poniedziałek 10.00 – 10.50 / *Mix Fitness* /
środa 10.00 – 10.50 / *BPU + Step* / Barbara Gwizd
 - poniedziałek 20.00 – 20.50 / *BPU + TBC* /
środa 20.00 – 20.50 / *TBC* / Urszula Bobrowska

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

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

* **INTERWAŁ** – jest metodą treningu przerywanego. Celem jest szybkie spalanie kalorii, bazując na zmiennym tętnie, które osiągamy poprzez wysiłek o zmiennej intensywności.

S A L A 102

• poniedziałek	16.00 – 16.50	/ <i>Plaski Brzuch</i> /	Dagmara Pokuta
• środa	16.00 – 16.50	/ <i>BPU</i> /	Anna Krakowska
• poniedziałek	17.00 – 17.50	/ <i>BPU intensywne</i> /	Kinga Staszaków
• środa	17.00 – 17.50	/ <i>BPU</i> /	N. Stolarz (VII i VIII) M. Kruk (IX)
• poniedziałek	18.00 – 18.50	/ <i>ZUMBA</i> /	Kinga Staszaków
• środa	18.00 – 18.50	/ <i>Interwał</i> /	N. Stolarz (VII i VIII) M. Kruk (IX)
• poniedziałek	19.00 – 19.50	/ <i>BPU + Step intensywne</i> /	Klaudia Stefańska
• środa	19.00 – 19.50	/ <i>ZUMBA</i> /	
• poniedziałek	20.00 – 20.50	/ <i>ZUMBA</i> /	Klaudia Stefańska
• środa	20.00 – 20.50		
• wtorek	16.00 – 16.50		
• czwartek	16.00 – 16.50	/ <i>Joga</i> /	A. Tyrka (VII) / M. Lipska (VIII i IX)
• wtorek	17.00 – 17.50		
• czwartek	17.00 – 17.50	/ <i>Joga Kręgosłupa</i> /	A. Tyrka (VII) / M. Lipska (VIII i IX)
• wtorek	18.00 – 18.50	/ <i>BPU</i> /	Urszula Bobrowska
• czwartek	18.00 – 18.50	/ <i>BPU + Step</i> /	Anna Krakowska
• wtorek	19.00 – 19.50	/ <i>Zdrowy Kręgosłup</i> /	Natalia Stolarz
• czwartek	19.00 – 19.50	/ <i>BPU</i> /	Anna Krakowska
• wtorek	20.00 – 20.50		
• czwartek	20.00 – 20.50	/ <i>Body Ball + Pilates</i> /	Marzena Szelağ

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

* **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.

* **MULTI FIT TRENING** – trening jest połączeniem różnorodnych form fitness / dynamicznych i mentalnych /. Ćwiczenia zwiększają wydolność fizyczną, poprawiają koordynację ruchów, przyspieszają spalanie tłuszczu i poprawiają przemianę materii, wzmacniają mięśnie głębokie. W ciągu miesiąca program zajęć obejmuje wybrane formy treningu min.: Gimstick Cardio & Muscule, Abt, Step, Body Shape, Hi-lo, Tae-bo, Pilates, Fatburning, Płaski Brzuch, Cellulit Attack, Body Ball, Fit Ball, Stretching & Relax. Charakterystyczną cechą zajęć jest szerokie zastosowanie przyrządów zwiększających opór w czasie ćwiczeń takich jak: gymstick, ciężarki, elastyczne taśmy theraband, hantle, stopy, piłki (soffball i bodyball).