



**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](mailto:tkkf@tkkf.pl)

składka miesięczna zajęcia **dwa razy** w tygodniu 60,- zł (młodzież szkolna 50,- zł) Harmonogram zajęć wakacyjnych 2017r.  
składka miesięczna zajęcia **raz** w tygodniu 30,- zł (młodzież szkolna 25,- zł)

## Lipiec – Sierpień – Wrzesień 2017

### S A L A 115

- 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 / *Pilates* /  
środa 17.00 – 17.50 / *Pilates* / Monika Banek ( grupa od IX )

---

- poniedziałek 10.00 – 10.50 / *Mix Fitness* /  
środa 10.00 – 10.50 / *BPU + Step* / Barbara Gwizd

### S A L A 102

- poniedziałek 16.00 – 16.50 / *Plaski Brzuch* / Anna Krakowska  
środa 16.00 – 16.50 / *BPU* / Natalia Stolarz
- poniedziałek 17.00 – 17.50 / *BPU + Step* / Anna Krakowska  
środa 17.00 – 17.50 / *BPU* / Natalia Stolarz
- poniedziałek 18.00 – 18.50 / *BPU* / M. Latocha (VII i VIII) A. Kacer-Palkowska (IX)  
środa 18.00 – 18.50 / *ZUMBA* / Anna Łabno
- poniedziałek 19.00 – 19.50 / *BPU* / M. Latocha (VII i VIII) A. Kacer-Palkowska (IX)  
środa 19.00 – 19.50 / *BPU + TBC* / Klaudia Stefańska
- poniedziałek 20.00 – 20.50 / *BPU + TBC* / Urszula Bobrowska  
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 / *BPU* /  
czwartek 18.00 – 18.50 / *Mix Fitness* / Magdalena Kwiek
- wtorek 19.00 – 19.50 / *BPU* /  
czwartek 19.00 – 19.50 / *Mix Fitness* / Magdalena Kwiek
- wtorek 20.00 – 20.50  
czwartek 20.00 – 20.50 / *Body Ball + Pilates* / M. Szelaż (VII i IX) N. Stolarz (VIII)
- 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.