

**informator**  
**ZAJĘCIA**  
**W TARNOBRZEGU**  
**2023/24**

**tu!**  
**Tarnobrzeg**

**34** organizatorów **165** zajęć  
dla dzieci, młodzieży i dorosłych

WYDANIE PIERWSZE SIERPIEŃ 2023

# APLIKACJA MOBILNA TU TARNOBZEG

Pierwsza aplikacja mobilna dla mieszkańców Tarnobrzega i okolic. Wydarzenia, wiadomości, zajęcia oraz inne praktyczne informacje – **wszystko w jednym miejscu.**



## O INFORMATORZE

Poniższy informator zawiera ofertę 165 zajęć od 35 organizatorów. Wszystkie zajęcia dostępne w informatorze dostępne są w aplikacji mobilnej Tu Tarnobrzeg, a także na stronie tutarnobrzeg.pl. W celu zgłoszenia zajęć do naszej bazy i kolejnych edycji informatora, prosimy o kontakt.

## KONTAKT

Wydawcą informatora jest Sulfur Stack Sp. z o.o. ul. Sandomierska 2, Tarnobrzeg – właściciel aplikacji mobilnej Tu Tarnobrzeg oraz portalu tutarnobrzeg.pl. Wszelkie sugestie i pytania prosimy zgłaszać kanałami poniżej.



**782 371 630**



**[kontakt@tutarnobrzeg.pl](mailto:kontakt@tutarnobrzeg.pl)**



**[fb.me/tutarnobrzeg](https://fb.me/tutarnobrzeg)**

## Cześć!

Na początek przepraszam za problemy, które może sprawić Ci ten Informator. Na które zajęcia się zdecydować? Jak znaleźć na nie czas? A jeśli jak ja jesteś rodzicem - jak znaleźć czas na coś dla siebie przy tylu zajęciach, na które chciałyby chodzić twoje dzieci?

Gdy kilka lat temu wróciłam do Tarnobrzega i chciałam znaleźć zajęcia dla swojej córeczki, wiedziałam jedynie o tych, które polecali znajomi. Z czasem dowiadywałam się, że jest ich o wiele więcej. Wtedy właśnie zaczął kiełkować pomysł o zgromadzeniu ich wszystkich w jednym miejscu.

Pierwszym podejściem było zebranie ich na stronie [tutarnobrzeg.pl](http://tutarnobrzeg.pl). "Przegląd zajęć dla przedszkolaków" w formie artykułu pojawił się nieco później. Ukoronowaniem miało być udostępnienie ich w aplikacji mobilnej Tu Tarnobrzeg, ale jeszcze nie każdy jest szczęśliwym posiadaczem apki :)

Wiem, że lista zajęć które w ramach Tu Tarnobrzeg zgromadziliśmy przez ostatnie lata to prawdziwa perełka. Mam nadzieję, że wydanie jej w formie Informatora sprawi, że tym razem dotrze do każdego mieszkańca, tak jak dotarła do Ciebie.

Na koniec mam gorącą prośbę - udostępnij Informator swoim znajomym: na Facebooku, mailem, Messengerem lub słowem. Tak aby mógł dotrzeć do jeszcze większej liczby osób. Nie zapomnij też zainstalować aplikacji mobilnej Tu Tarnobrzeg :) Miłej lektury!

*Kaja Chmiel-Kłoc*

Tu Tarnobrzeg



**Honorowy Patronat  
Prezydenta Miasta Tarnobrzega**

# SPIS TREŚCI

## Organizatorzy



KLIKNIJ W ORGANIZATORA I PRZEJDŹ NA JEGO STRONĘ

<b>AKADEMIA SZTUK WIZUALNYCH</b>	6
<b>młodzież</b> <b>kreatywne</b> <b>plastyczne</b>	
<b>AKADEMIA TAŃCA ART DANCE</b>	7
<b>dzieci</b> <b>młodzież</b> <b>dorośli</b> <b>seniorzy</b> <b>gimnastyczne</b> <b>taneczne</b>	
<b>BULLDOG FIGHT CLUB</b>	8
<b>dzieci</b> <b>młodzież</b> <b>dorośli</b> <b>sportowe</b>	
<b>FITNESKA</b>	9
<b>dzieci</b> <b>młodzież</b> <b>dorośli</b> <b>seniorzy</b> <b>gimnastyczne</b> <b>sportowe</b>	
<b>FUNDACJA DAMY RADĘ</b>	10
<b>dzieci</b> <b>dorośli</b> <b>seniorzy</b> <b>gimnastyczne</b> <b>kreatywne</b>	
<b>IKS JEZIORO TARNOBRZEG</b>	10
<b>młodzież</b> <b>dorośli</b> <b>sportowe</b>	
<b>KLUB JEŹDZIECKI WYDRZA</b>	11
<b>dzieci</b> <b>młodzież</b> <b>dorośli</b> <b>sportowe</b>	
<b>KLUB SPORTOWY HARPAGAN</b>	11
<b>dzieci</b> <b>młodzież</b> <b>dorośli</b> <b>sportowe</b>	
<b>KLUB SPORTOWY SIARKA TARNOBRZEG</b>	12
<b>dzieci</b> <b>młodzież</b> <b>sportowe</b>	
<b>KLUB SPORTOWY SPORTSTAL</b>	13
<b>dzieci</b> <b>młodzież</b> <b>gimnastyczne</b>	
<b>KOPALNIA MOCY</b>	13
<b>dzieci</b> <b>młodzież</b> <b>dorośli</b> <b>sportowe</b>	
<b>KUŹNIA RYSUNKU</b>	14
<b>dzieci</b> <b>młodzież</b> <b>kreatywne</b> <b>plastyczne</b>	
<b>MŁODZIEŻOWY KOSZYKARSKI KLUB SPORTOWY "SIARKA"</b>	14
<b>młodzież</b> <b>sportowe</b>	
<b>NIEPAŃSTWOWA SZKOŁA MUZYCZNA I STOPNIA</b>	15
<b>dzieci</b> <b>młodzież</b> <b>dorośli</b> <b>wokalne</b> <b>muzyczne</b>	
<b>PANDURA SZKOŁA TAŃCA I ROZWOJU</b>	16
<b>dzieci</b> <b>młodzież</b> <b>dorośli</b> <b>seniorzy</b> <b>gimnastyczne</b> <b>taneczne</b>	
<b>PŁYWALNIA MOSIR</b>	17
<b>dzieci</b> <b>młodzież</b> <b>dorośli</b> <b>sportowe</b>	
<b>POLE &amp; ROLL POLE DANCE STUDIO</b>	17
<b>dzieci</b> <b>młodzież</b> <b>dorośli</b> <b>gimnastyczne</b>	
<b>SPOŁECZNA SZKOŁA MUZYCZNA I STOPNIA</b>	18
<b>dzieci</b> <b>młodzież</b> <b>dorośli</b> <b>wokalne</b> <b>muzyczne</b>	

# SPIS TREŚCI

## Organizatorzy



KLIKNIJ W ORGANIZATORA I PRZEJDŹ NA JEGO STRONĘ

<b>STOWARZYSZENIE MODELARZY REDUKCYJNYCH "DRAGON"</b>	19
dzieci młodzież dorośli kreatywne	
<b>STUDIO PILATES EWELINA ŁUCZAKOWSKA</b>	19
dzieci młodzież dorośli gimnastyczne	
<b>STUDIO TAŃCA I RUCHU "FRAM"</b>	2
dzieci młodzież dorośli seniorzy gimnastyczne taneczne	
<b>SZKOŁA TAI CHI "NAN BEI BIAŁY ŻURAW"</b>	21
dorośli sportowe	
<b>SZKOŁA TAŃCA SAMBA</b>	21
dzieci młodzież dorośli seniorzy taneczne	
<b>ŚCIANKA WSPINACZKOWA MOSIR TARNOBRZEG</b>	22
dorośli sportowe	
<b>ŚRODOWISKOWY DOM KULTURY TSM</b>	23
dzieci młodzież dorośli wokalne muzyczne gimnastyczne taneczne kreatywne plastyczne teatralne	
<b>ŚWIAT ROBOTYKI</b>	24
dzieci edukacyjne kreatywne	
<b>TARNOBRZESKA SZKOŁA PŁYWANIA "AQUA SWIM"</b>	24
dzieci młodzież dorośli sportowe	
<b>TARNOBRZESKI DOM KULTURY</b>	25
dzieci młodzież dorośli wokalne muzyczne teatralne plastyczne	
<b>TARNOBRZESKI KLUB SZACHOWY</b>	26
dzieci młodzież dorośli edukacyjne	
<b>TARNOBRZESKI KLUB TENISOWY</b>	26
dzieci młodzież dorośli sportowe	
<b>TARNOBRZESKI KLUB KYOKUSHIN KARATE</b>	27
dzieci młodzież dorośli sportowe	
<b>TARNOBRZESKI KLUB OYAMA KARATE</b>	28
dzieci młodzież dorośli sportowe	
<b>TSSPS ORAZ KLUB PIŁKI SIATKOWEJ "SIARKA TARNOBRZEG"</b>	28
dzieci młodzież sportowe	
<b>YAMAHA SZKOŁA MUZYCZNA</b>	29
dzieci młodzież dorośli wokalne muzyczne	



**UŁATW SOBIE KONTAKT** – KLIKNIJ W NUMER TELEFONU, NAZWĘ STRONY, E-MAIL, A OD RAZU ZADZWONISZ, NAPISZESZ WIADOMOŚĆ LUB PRZEJDZIESZ NA STRONĘ.



# AKADEMIA SZTUK WIZUALNYCH



ul. Wyspiańskiego 12

edukacyjne

kreatywne

plastyczne

## Zajęcia

### ZAJĘCIA AKADEMII SZTUK WIZUALNYCH

Pomoc w stworzeniu portfolio na uczelnię artystyczną.  
Przygotowanie do egzaminów.

młodzież od 8 klasy szkoły podstawowej

## Zapisy

Zapisy na rok szkolny 2023/24 już ruszyły. Zainteresowani uczestnictwem w zajęciach proszeni są o kontakt telefoniczny.



501 330 242



## NIC SIĘ NIE DZIEJE?



**DZIEJE SIĘ!**  
W TYM ROKU W APLIKACJI  
DODALIŚMY PONAD  
**500 WYDARZEŃ**



#KONCERTY #FESTIWALE #IMPREZY #DOŻYNKI #BIEGI #ZAWODY #MECZE  
#ZŁOTY #KINO PLENEROWE #POTANCÓWKI #WERNISAŻE #SPEKTAKLE  
#STAND UPY #SPŁYWY #WARSZTATY #SPOTKANIA #PIKNIKI #TURNIEJE



# AKADEMIA TAŃCA ART DANCE



ul. Moniuszki 20

gimnastyczne

taneczne

## Zajęcia

**ZAJĘCIA KREATYWNO-TANECZNE DLA MALUCHÓW**

od 3 do 7 lat

**TANIEC NOWOCZESNY Z EL. TEATRU TAŃCA**

od 8 do 12 lat

**SHOW DANCE**

od 8 do 17 lat

**HIP HOP**

od 8 do 18 lat

**TANIEC WSPÓŁCZESNY**

od 8 do 19 lat

**GIMNASTYKA AKROBATYCZNA**

od 8 do 16 lat

**BELLY DANCE (TANIEC BRZUCHA)**

dorośli

**FITNESS DANCE**

dorośli

**JOGA**

dorośli

**LATINO SOLO**

dorośli

**BACHATA I SALSA**

dorośli

**SILVERKI (ZAJĘCIA TANECZNE DLA SENIOREK)**

seniorki

**ZDROWY KRĘGOSŁUP**

dorośli

*Ćwiczenia z el. treningu dna miednicy metodą Be-Bo dla kobiet*

## Zapisy

Zapisy rozpoczynają się od połowy sierpnia po ogłoszeniu informacji na profilu Facebook Akademii Tańca Art Dance i trwają do zapelnienia grup.



502 284 110



artdancemartabus@gmail.com



Art Dance



# BULLDOG FIGHT CLUB TARNOBZEG

 ul. Dekutowskiego 6

sportowe

## Zajęcia

### BOKS

grupy zależne od wieku i stopnia zaawansowania:  
dzieci do 14 lat oraz młodzież od 14 lat i dorośli

### MMA

grupy zależne od wieku i stopnia zaawansowania:  
dzieci do 14 lat oraz młodzież od 14 lat i dorośli

### BRAZYLIJSKIE JIU JITSU

grupy zależne od wieku i stopnia zaawansowania:  
dzieci do 14 lat oraz młodzież od 14 lat i dorośli

### TAJSKI BOKS MUAY-THAI

grupy zależne od wieku i stopnia zaawansowania:  
dzieci do 14 lat oraz młodzież od 14 lat i dorośli

### TRENINGI PERSONALNE Z KAŻDEJ DYSCYPLINY

Dla zainteresowanych.

wszyscy

wszyscy

wszyscy

wszyscy

wszyscy

## Zapisy

Zapisać się można w każdej chwili. Wystarczy przyjść na zajęcia.

 605 694 160

 Bulldog Fight Club



WYPRAWKA DO SZKOŁY • KLOCKI LEGO • PLAYMOBIL • PUZZLE • GRY • ARTYKUŁY SZKOLNE  
PARK HANDLOWY TARNOBZEG UL. KWIATKOWSKIEGO 8 CZYNNIE 9:00-19:00



# FITNESKA



ul. Sienkiewicza 38a

gimnastyczne

taneczne

sportowe

## Zajęcia

### ZUMBA MAMA/TATA I JA

Zajęcia dla dzieci i rodziców

### ZUMBA

### FITNESS AERIAL – TRENING W HAMAKACH

Różne grupy wiekowe

### TRENING TRX

Ćwiczenia na podwieszeniu

### YOGA

### PILATES

### ZAJĘCIA PORANNE DLA SENIORÓW – ZDROWY KRĘGOSŁUP

### INDOOR WALKING

Ćwiczenia na bieżniach

### INDOOR CYCLING

Grupowy trening na rowerach stacjonarnych

### BUNGEE FITNESS

Ćwiczenia przy użyciu elastycznej liny przymocowanej do sufitu

### STEP FUNKCJONALNY

Ćwiczenia z wykorzystaniem platformy

### TRENING GRUPOWY OBWODOWY NA SIŁOWNI

### TRENINGI PERSONALNE

dzieci od 3 do 6 lat, dorośli

młodzież, dorośli

dzieci, młodzież, dorośli

dorośli

dorośli

dorośli

seniorzy 60+

dorośli

dorośli

dorośli

dorośli

młodzież, dorośli

młodzież, dorośli

## Zapisy

Zajęcia grupowe fitness dla młodzieży i dorosłych trwają przez cały rok.



691 140 611



Fitness Klub Fitneska Tarnobrzeg



# FUNDACJA DAMY RADĘ



ul. Wyspiańskiego 19

gimnastyczne

kreatywne

## Zajęcia

### JOGA DLA SENIORA

*Prowadzi: Sławka Golonka*

seniorzy

### SZKOŁA RODZENIA EMILII SADECKIEJ

*Zajęcia skierowane do kobiet w ciąży*

wszyscy

### SENSOPLASTYKA

*Prowadzi: Dominika Fąfara*

dzieci od 6 miesięcy

## Zapisy

W przypadku stałych zajęć należy kontaktować się przed każdym spotkaniem, grupy liczą przeważnie do 10 osób. Termin zapisów i zajęć zawsze dostępny na profilu facebook Fundacji.



531 462 392



Damy Radę Tarnobrzeg



# IKS JEZIORO TARNOBRZEG



ul. Kopernika 49

sportowe

## Zajęcia

### TENIS STOŁOWY DLA OSÓB Z NIEPEŁNOSPRAWNOŚCIĄ RUCHOWĄ

*Trener: Paweł Matysiak*

młodzież, dorośli

### TENIS STOŁOWY DLA OSÓB SPRAWNYCH RUCHOWO

*Trener: Paweł Matysiak*

młodzież, dorośli

## Zapisy

Zapisać się można w każdej chwili - telefonicznie, mailowo, lub przez Messengera (Facebook)



515 098 064



z\_radek@poczta.fm



IKS Jezioro Tarnobrzeg



# KLUB JEŹDZIECKI WYDRZA

 Wydrza 62, 39-410 Grębów

sportowe

## Zajęcia

### ZAJĘCIA JAZDY KONNEJ

Zajęcia indywidualne

wszyscy

## Zapisy

Zapisy na zajęcia telefonicznie od października 2023.

 609 135 689

 Stajnia Wydrza



# KLUB SPORTOWY HARPAGAN

 ul. M. Dąbrowskiej 10

sportowe

## Zajęcia

Zajęcia sportowe, lekkoatletyczne, z elementami ćwiczeń korekcyjnych i nauki prawidłowej postawy.

### HARPAGANIĄTKA

od 4 do 6 lat

### ZAJĘCIA DLA DZIECI I MŁODZIEŻY

Podział na grupy wiekowe: 7-9 lat, 10-16 lat.


od 6 do 16 lat


### ZAJĘCIA DLA DOROSŁYCH

od 17 lat

## Zapisy

Zapisy już trwają od 16.08.2023 r. telefonicznie, poprzez SMS lub przez kontakt na Facebooku (Messenger klubowy).

 515 958 070

 604 140 644

 Klub Sportowy Harpagan



# KLUB SPORTOWY SIARKA TARNOBRZEG



Różne lokalizacje

sportowe

## Zajęcia

JUNIOR STARSZY

roczniki 2005–2006 i młodsi

JUNIOR MŁODSZY

roczniki 2007–2008 i młodsi

TRAMPKASZ STARSZY

roczniki 2009 i młodsi

TRAMPKASZ MŁODSZY

rocznik 2010 i młodsi

MŁODZIK STARSZY

rocznik 2011 i młodsi

MŁODZIK MŁODSZY

rocznik 2012 i młodsi

ORLIK STARSZY

rocznik 2013 i młodsi

ORLIK MŁODSZY

roczniki 2014 i młodsi

ŻAK STARSZY

rocznik 2015 i młodsi

ŻAK MŁODSZY

rocznik 2016 i młodsi

SKRZAT STARSZY

rocznik 2017 i młodsi

SKRZAT MŁODSZY

rocznik 2018 i młodsi

## Zapisy

Zapisy na zajęcia w Akademii Piłkarskiej Siarki trwają cały rok. Treningi prowadzone są przez wykwalifikowaną kadrę trenerską przeszkoloną przez PZPN. Dodatkowo w miesiącu wrzesień 2023 zostanie przeprowadzony nabór do najmłodszej grupy z rocznika 2018. Informacja zostanie podana w formie plakatu w mediach społecznościowych FB oraz Instagram oraz na oficjalnej stronie Klubu [www.siarka-tarnobrzeg.pl](http://www.siarka-tarnobrzeg.pl). W sprawie zapisów należy kontaktować się telefonicznie, mailowo lub przez Messenger.



15 867 16 41



[sekretariat@siarka-tarnobrzeg.pl](mailto:sekretariat@siarka-tarnobrzeg.pl)



Piłkarska Akademia Siarki Tarnobrzeg



# KLUB SPORTOWY SPORTSTAL



ul. Kochanowskiego 1

gimnastyczne

## Zajęcia

### AKROBATYKA SPORTOWA

dwie grupy zależne od wieku i stopnia zaawansowania

od 5 do 17 lat

## Zapisy

Zapisy przez kontakt telefoniczny. Można próbować w trakcie roku szkolnego, zależne od liczby zajętych miejsc.



535 203 375



AkrobatykaStalowaWolaSportStal



# KOPALNIA MOCY



ul. Wyspiańskiego 19

sportowe

## Zajęcia

### TRENING FUNKCJONALNY DLA KOBIET

od 16 lat

### TRENING TRX

od 16 lat

### KETTLEBELL

Od 16 lat

### CROSS FIT

od 16 lat

### TRENING INDYWIDUALNY

wszyscy

## Zapisy

Zapisy na zajęcia są całoroczne poprzez kontakt telefoniczny i przez profil Facebook (messenger).



606 493 140



Kopalnia Mocy



# KUŹNIA RYSUNKU



ul. Wyspiańskiego 12

edukacyjne

kreatywne

plastyczne

## Zajęcia

### ZAJĘCIA GRAFICZNE

Różne grupy wiekowe. Zajęcia obejmują m.in. rysunek, malarstwo, grafikę komputerową, animację, modelowanie w goglach VR

dzieci od 7 lat, młodzież

## Zapisy

Zapisy na rok szkolny 2023/24 już ruszyły. Zainteresowani proszeni są o kontakt telefoniczny. Więcej informacji na temat programu zajęć na profilu Facebook Kuźni Rysunku.



501 330 242



Kuźnia rysunku



# MŁODZIEŻOWY KOSZYKARSKI KLUB SPORTOWY "SIARKA"



Obiekty sportowe MOSiR

sportowe

## Zajęcia

TRENINGI KOSZYKÓWKI

roczniki 2006-2007

TRENINGI KOSZYKÓWKI

roczniki 2011-2012

TRENINGI KOSZYKÓWKI

roczniki 2012-2013

## Zapisy

Zapisać się można w każdej chwili - poprzez kontakt telefoniczny.



606 424 780



691 739 399



# NIEPAŃSTWOWA SZKOŁA MUZYCZNA I STOPNIA



ul. Sandomierska 27 A

wokalne muzyczne

## Zajęcia

WOKAL

od 6 lat, młodzież, dorośli

FORTEPIAN

od 6 lat, młodzież, dorośli

KEYBOARD

od 6 lat, młodzież, dorośli

## Zapisy

Zapisać się można w każdej chwili. W ciągu roku szkolnego zapisy zależą od liczby wolnych miejsc. Wszystkie informacje dostępne w kontakcie telefonicznym w godzinach 12:00-20:00.

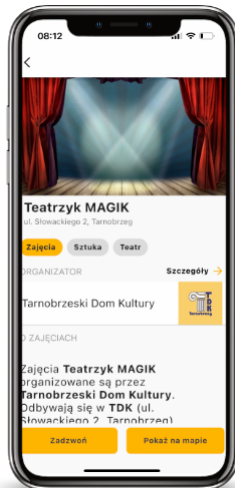
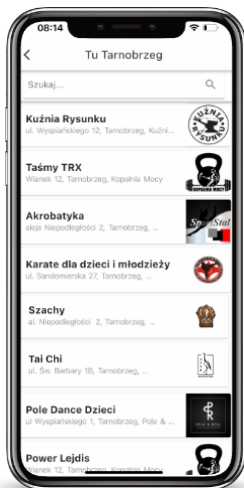
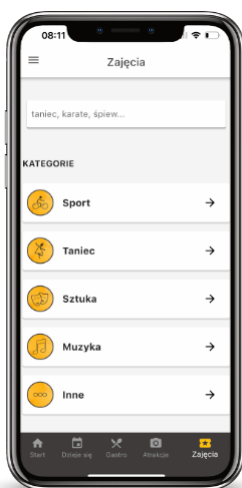
502 773 108

Niepaństwowa Szkoła Muzyczna I stopnia w Tarnobrzegu



## WIĘCEJ ZAJĘĆ W APLIKACJI

Cała oferta informatora, a także dodatkowe zajęcia m.in. szkół językowych znajdziesz w naszej aplikacji mobilnej.





# PANDURA SZKOŁA TAŃCA I ROZWOJU



ul. Piłsudskiego 12

gimnastyczne

taneczne

## Zajęcia

### SHAPE – ODCHUDZAJĄCY TRENING CAŁEGO CIAŁA

*Prowadzi: Bożena Pandura. Zajęcia dedykowane kobietom*

### JOGA ASHTANGA I KUNDALINI

*Prowadzi: Bożena Pandura*

### JOGA DLA POCZĄTKUJĄCYCH

*Prowadzi: Bożena Pandura*

### JOGA RODZINNA

*Prowadzi: Bożena Pandura*

### ZUMBA

*Prowadzi: Kuba Tworek*

### STRONG NATION

*Prowadzi: Kuba Tworek*

### SOLO LATINO

*Prowadzi: Bożena Pandura*

### BALET

*Prowadzi: Bożena Pandura*

### GIMNASTYKA DLA DZIECI

*Prowadzi: Bożena Pandura*

### RYTMIKA I TANIEC

*Prowadzi: Bożena Pandura*

### BREAKDANCE

*Prowadzi: Patryk Barwiński*

### HIP-HOP

*Prowadzi: Kamila*

### KURS TAŃCA TOWARZYSKIEGO DLA PAR

*Prowadzi: Bożena Pandura*

### ZAJĘCIA DLA SENIORÓW

*Prowadzi: Bożena Pandura*

### SHOWDANCE

*Prowadzi: Bożena Pandura*

dorośli

młodzież, dorośli

młodzież, dorośli

dzieci, dorośli

młodzież, dorośli

młodzież, dorośli

dorośli

od 5 do 6 lat

od 6 do 7 lat

dzieci od 4 lat

dzieci od 7 lat, młodzież

dzieci, młodzież

dorośli

seniorzy

dzieci od 6 lat, młodzież

## Zapisy

Do zajęć można dołączyć przez cały rok. Aby się zapisać, przed pierwszą wizytą skontaktuj się przez profil Facebook lub Instagram organizatora. Nowy grafik zajęć od września.

884 323 121

szkolatancapandura

Szkoła Tańca i rozwoju Pandura





sportowe

## Zajęcia

**NAUKA I DOSKONALENIE PŁYWANIA**

dzieci od 5 lat, młodzież, dorośli

**MAMO, TATO CHCĘ PŁYWAĆ**

Zajęcia cotygodniowe. Nie obowiązują zapisy. MAX 10 par.

dzieci od 6 mies. do 4,5 lat + rodzic

## Zapisy

Zapisy ruszają od 4 września w kasie pływalni – osobiście lub telefonicznie.

 15 822 95 22 wew. 22 (kasa pływalni)



# POLE & ROLL POLE DANCE STUDIO



ul. Wyspiańskiego 1 / 1

gimnastyczne

## Zajęcia

**POLE DANCE**

od 6 lat, młodzież, dorośli

**AERIAL HOOP (KOŁO CYRKOWE)**

od 7 lat, młodzież, dorośli

**AERIAL POLE**

Lekcje indywidualne dla zainteresowanych

wszyscy

**STRETCHING (ROZCIĄGANIE)**

wszyscy

**ZAJĘCIA WZMACNIAJĄCE**

wszyscy

## Zapisy

Zapisy dla dzieci trwają na przełomie września i października. Dla dorosłych przez cały rok w miarę otwierania nowych grup. Zapisy: telefonicznie, mailowo, przez Facebook lub Instagram.

 730 130 136

 kontakt@poleandroll.pl

 Pole & Roll Tarnobrzeg...

SPOŁECZNA  
SZKOŁA MUZYCZNA  
I stopnia  
w Tarnobrzegu

# SPOŁECZNA SZKOŁA MUZYCZNA I STOPNIA



ul. Sandomierska 27A

wokalne

muzyczne

## Zajęcia

### ZAJĘCIA NAUKI GRY NA KEYBOARDZIE

Prowadzi: Michał Czykowski

od 4 lat, młodzież, dorośli

### ZAJĘCIA NAUKI GRY NA GITARZE

Prowadzi: Agnieszka Cieśla

od 6 lat, młodzież, dorośli

### ZAJĘCIA NAUKI GRY NA FORTEPIANIE, PIANINIE

Prowadzi: Michał Czykowski

od 4 lat, młodzież, dorośli

### ZAJĘCIA NAUKI GRY NA AKORDEONIE

Prowadzi: Michał Czykowski

od 6 lat, młodzież, dorośli

### ZAJĘCIA NAUKI GRY NA ORGANACH

Prowadzi: Michał Czykowski

od 6 lat, młodzież, dorośli

### ZAJĘCIA NAUKI ŚPIEWU

Prowadzi: Michał Czykowski

od 4 lat, młodzież, dorośli

## Zapisy

Zapisy trwają cały rok. Istnieje możliwość wypożyczenia sprzętu.

808 114 307



Spółeczna Szkoła Muzyczna I stopnia w Tarnobrzegu

PEŁNE ZAOPATRZENIE IMPREZ URODZINOWYCH  
BALONY NAPEŁNIANE HELEM



PIERWSZY  
DO ZABAWY

PARK HANDLOWY TARNOBZEG (TOY PLANET)  
UL. KWIATKOWSKIEGO 8 CZYNNE 9:00-19:00



# STOWARZYSZENIE MODELARZY DRAGON

 Różne lokalizacje

kreatywne

## Zajęcia

### ZAJĘCIA W HETMANIE

Zajęcia odbywają się w I Społecznym Liceum  
im. Hetmana Jana Tarnowskiego ul. Dominikańska 7

wszyscy


### ZAJĘCIA W PAWILONACH MOSiR

Zajęcia odbywają się w pawilonach MOSiR Tarnobrzeg  
przy sztucznym boisku koło S.P. Nr 10

wszyscy

## Zapisy

Zapisy w czasie trwania zajęć (soboty 10-13).

 607 031 616

 ciachtomasz@tlen.pl

 Stowarzyszenie Modelarzy Dragon



# STUDIO PILATES EWELINA ŁUCZAKOWSKA

 ul. Piłsudskiego 10C

gimnastyczne

## Zajęcia

PILATES

wszyscy

ZDROWY KRĘGOSŁUP

wszyscy

JOGILATES KIDS

od 6 do 13 lat

BODYART

wszyscy

## Zapisy

Zapisy telefonicznie lub przez Messenger.

 505 536 941

 Body&Mind&Soul Studio Pilates Ewelina Łuczakowska



**FRAM**

# STUDIO TAŃCA I RUCHU FRAM



ul. Sandomierska 27

gimnastyczne

taneczne

## Zajęcia

**RYTMICZNE ZABAWY TANECZNE**

**dzieci od 4 lat**

**KLASYKA**

**dzieci od 6 lat, młodzież**

**TANIEC NOWOCZESNY**

**dzieci od 6 lat, młodzież**

**JAZZ**

**dzieci od 8 lat, młodzież**

**HIP HOP**

**dzieci od 10 lat, młodzież**

**MODERN**

**dzieci od 10 lat, młodzież**

**CONTEMPORARY**

**młodzież od 13 lat**

**AKROBATYKA**

**dzieci od 4 lat, młodzież**

**ZAJĘCIA TANECZNE DLA PAŃ**

**dorośli**

**FOLKLOR GRUPA TAŃCA LUDOWEGO  
(SIARKOPOLANIE, DZIKOWIANIE)**

**dorośli**

**5 X TAK. TARNOBRZESKI TEATR TAŃCA "TO TU"**

**dorośli**

## Zapisy

Zapisy od początku września osobiście przed zajęciami. Więcej informacji można uzyskać telefonicznie lub przez profil Facebook.



506 725 802



Studio Tańca i Ruchu FRAM



# SZKOŁA TAI CHI "NAN BEI BIAŁY ŻURAW"



ul. Św. Barbary 1B

sportowe

## Zajęcia

### TAI CHI

Prowadzi: Jadwiga Sochaj

dorośli

## Zapisy

Zapisy od października: telefonicznie, mailowo lub bezpośrednio przed treningami.



888 462 640



[jadwiga.sochaj@taichitarnobrzeg.pl](mailto:jadwiga.sochaj@taichitarnobrzeg.pl)



Nan Bei Bialy Zuraw



# SZKOŁA TAŃCA SAMBA



ul. Sienkiewicza 55A

taneczne

## Zajęcia

### ZAJĘCIA TANECZNE DLA DZIECI

Podział na grupy wiekowe: 6-7 lat, 8-10 lat, powyżej 11 lat

dzieci od 6 lat, młodzież

### TANIEC TOWARZYSKI I UŻYTKOWY DLA DOROSŁYCH

dorośli

### ZAJĘCIA TANECZNE DLA SENIORÓW 60+

seniorzy

## Zapisy

Zapisy na zajęcia na rok szkolny 2023/24 trwają od 25 sierpnia do 15 października. Wszystkie aktualne informacje o zapisach można znaleźć na [www.stsamba.pl](http://www.stsamba.pl) lub na profilu szkoły na FB. Więcej informacji można uzyskać telefonicznie pon. - pt. w godz. 10.00 - 15.00.



15 822 58 82



[samba@stsamba.pl](mailto:samba@stsamba.pl)



Szkoła Tańca Samba

# ŚCIANKA WSPINACZKOWA MOSIR TARNOBZEG



Aleja Niepodległości 2

sportowe

## Zajęcia

ZAJĘCIA NA ŚCIANCE WSPINACZKOWEJ

dorośli

## Zapisy

Dokładne informacje o zajęciach oraz o zapisach pojawią się we wrześniu na profilu Facebook Ścianki Wspinaczkowej.



Ścianka Wspinaczkowa MOSiR Tarnobrzeg

# COWORKING TARNOBZEG

BIURKA NA WYNAJEM

Pracujesz zdalnie? Zadzwoń!

# 514 632 242

ul. Sandomierska 2



klimatyzacja • darmowy parking w centrum • światłowod • kawa z ekspresu



# ŚRODOWISKOWY DOM KULTURY TSM

 ul. Wyspiańskiego 3

wokalne muzyczne teatralne taneczne  
plastyczne kreatywne gimnastyczne


## Zajęcia

ZUMBA DLA DZIECI	dzieci od 6 lat
ZUMBA DLA DOROSŁYCH	dorośli
TANIEC TOWARZYSKI	dorośli
BREAKDANCE	dzieci od 6 lat, młodzież
AKADEMIA PLASTYCZNA PRZEDSZKOLAKA	od 3 do 6 lat
ZAJĘCIA PLASTYCZNE	od 6 do 10 lat
WARSZTATY KREATYWNE	od 6 do 9 lat
MALARSTWO	od 15 lat
RYTMIKA	od 3 do 5 lat
NAUKA GRY NA INSTRUMENCIE: PIANINO, KEYBOARD, PERKUSJA LUB GITARA	dzieci od 6 lat, młodzież
ZAJĘCIA WOKALNE	dzieci od 8 lat, młodzież
STUDIO AKTORSKIE	dzieci od 8 lat, młodzież
GIMNASTYKA DLA PAŃ	dorośli
AEROBIK	dorośli
STUDIO FOTOGRAFICZNE	młodzież, dorośli
KLUB BRYDŻOWY	dorośli
MODELARNIA	dzieci od 10 lat, młodzież

## Zapisy

Zapisy na zajęcia ruszają od 28 sierpnia 2023 r. telefonicznie lub za pośrednictwem poczty elektronicznej. Konkretne informacje z dniem tygodnia i godziną zajęć ukażą się na plakatach, stronie internetowej i social mediach Środowiskowego Domu Kultury w pierwszej połowie września.

 15 822 57 78 wew. 53

 784 277 407

 [sdk@tsm.tarnobrzeg.pl](mailto:sdk@tsm.tarnobrzeg.pl)



# ŚWIAT ROBOTYKI

 Różne lokalizacje

edukacyjne

kreatywne

## Zajęcia

### ROBOTYKA

Prowadzi: Maciej. Zajęcia w 2 grupach wiekowych

od 6 do 14 lat


### MATEMATYKA Z MINECRAFTEM


Prowadzi: Maciej

od 7 do 12 lat

## Zapisy

Zapisy ruszają od 25 sierpnia. Będzie możliwość wzięcia udziału w darmowych pokazach. Informacje zostaną udostępnione na stronie: [www.swiatrobotyki.pl](http://www.swiatrobotyki.pl)

 666 747 310

 609 338 282

 Świat Robotyki



# TARNOBRZESKA SZKOŁA PŁYWANIA AQUA-SWIM

 Pływalnia MOSiR

sportowe

## Zajęcia

### NAUKA I DOSKONALENIE PŁYWANIA DLA DZIECI

Podział na grupy wg wieku: klasy 1-3 oraz 4-8


szkoła podstawowa

### ZAJĘCIA INDYWIDUALNE

wszyscy

## Zapisy

Zapisy na zajęcia są całoroczne. Wszelkie informacje można uzyskać pod numerem telefonu lub na e-mail / messenger.

 798 657 313

 [aquaswim.tbq@interia.pl](mailto:aquaswim.tbq@interia.pl)

 Aqua-Swim...





# TARNOBRZESKI DOM KULTURY

 ul. Słowackiego 2

wokalne muzyczne teatralne plastyczne

## Zajęcia

### STUDIO PIOSENKI

*Prowadzi: Anna Pintal*

dzieci, młodzież

### CHÓREK "ŁAPU CAPU"

*Prowadzi: Anna Pintal*

od 6 do 13 lat

### ARTYSTYCZNE ZAJĘCIA DLA NAJMŁODSZYCH

*Wielu prowadzących | Koordynacja: Katarzyna Dereń*

od 4 do 6 lat

### GRUPA TEATRALNA MAGIK

*Prowadzi: Agnieszka Mrocza*

od 7 do 13 lat

### MŁODZIEŻOWY TEATR AMATORSKI

*Prowadzi: Sylwester Łysiak*

młodzież od 14 lat

### TEATR CZWARTEK

*Prowadzi: Sylwester Łysiak*

dorośli

### DZIECIĘCY ART KLUB – PRACOWNIA PLASTYCZNA

*Prowadzi: Elżbieta Miśkiewicz - Zamojska*

dzieci do 10 lat

### KREATYWNE WARSZTATY PLASTYCZNE

*Prowadzi: dr Magdalena Stokłosa*

dzieci od 10 lat i młodzież

### WARSZTATY PLASTYCZNE DLA DOROSŁYCH

*Prowadzi: dr Magdalena Stokłosa*

dorośli

### NAUKA GRY NA SAKSOFONIE I FLECIE POPRZECZNYM

*Prowadzi: Katarzyna Dereń*

dzieci od 8 lat, młodzież, dorośli

### MIEJSKA ORKIESTRA DĘTA

*Dla potrafiących grać na instrumencie*

młodzież, dorośli

## Zapisy

Zapisy odbywają się we wrześniu, po ogłoszeniu naborów na stronie TDK [www.tdk.tarnobrzeg.pl](http://www.tdk.tarnobrzeg.pl) w formie spotkań z zainteresowanymi uczestnikami. Decyduje kolejność zgłoszeń, przy czym pierwszeństwo mają osoby kontynuujące zajęcia w pracowniach Domu Kultury. Podczas spotkań organizacyjnych ustalane są daty, a także przedstawione formularze i regulaminy.

 15 822 21 10 wew. 24



# TARNOBRZESKI KLUB SZACHOWY



Aleja Niepodległości 2

edukacyjne

## Zajęcia

### ZAJĘCIA SZACHOWE

Zajęcia prowadzą doświadczeni instruktorzy

dzieci od 5 lat, młodzież, dorośli

## Zapisy

Zapisy są całoroczne. Wskazane jest, aby początkujący szachiści zapisywali się na zajęcia we wrześniu.



15 823 45 70



czajkowski.ryszard@poczta.onet.pl



# TARNOBRZESKI KLUB TENISOWY



Korty tenisowe MOSiRu

sportowe

## Zajęcia

### TENIS ZIEMNY

dzieci od 6 lat, młodzież, dorośli

## Zapisy

Zapisy na zajęcia będą odbywać się telefonicznie od września.



608 312 742



662 463 053



# TARNOBZRZESKI KLUB KYOKUSHIN KARATE



ul. Sandomierska 27

sportowe

## Zajęcia

### ZAJĘCIA KARATE DLA PRZEDSZKOLAKÓW

Prowadzi: Sensei Ewelina

przedszkolaki

### ZAJĘCIA KARATE DLA DZIECI Z PODSTAWÓWKI

Prowadzi: Sensei Jacek

dzieci od 7 lat

### ZAJĘCIA KARATE DLA MŁODZIEŻY I GRUPY ZAAWANSOWANEJ

Prowadzi: Sensei Dawid

młodzież

### ZAJĘCIA KARATE DLA DOROSŁYCH

Prowadzi: Sensei Sylwek

dorośli

### BOKS / KICKBOXING

Prowadzi: Dawid oraz Mirek

dorośli

## Zapisy

Zapisy do nowych grup rozpoczynają się od września.

883 226 668

Tarnobrzescki Klub Kyokushin Karate Nowa Dęba




## WASZE OPINIE O APLIKACJI



"Świetna aplikacja,  
można znaleźć wszystko  
w jednym miejscu."



"Wow   
w końcu apka o  
Tarnobrzegu, super"



"Byłoby 5 ale brakuje sekcji pani pozna  
pana / pan pozna panią."





# TARNOBRZESKI KLUB OYAMA KARATE



ul. Jachowicza 13

sportowe

## Zajęcia

KARATE GRUPA POCZĄTKUJĄCA

dzieci od 4 lat, młodzież

KARATE GRUPA ZAAWANSOWANA

dzieci, młodzież

KICKBOXING

młodzież, dorośli

## Zapisy

Zapisy na zajęcia od 1 września telefonicznie. Spotkanie organizacyjne 4.09.2023 r. dla uczestników zajęć karate godz. 18:00 i kickboxingu godz. 19:30.



501 980 267



uzar.g@interia.pl



Tarnobrzesci Klub Oyama..



# TARNOBRZESKIE STOWARZYSZENIE SYMPATYKÓW PIŁKI SIATKOWEJ KPS SIARKA TARNOBRZEG



Różne lokalizacje

sportowe

## Zajęcia

TRENINGI SIATKÓWKI

Zajęcia w kilku grupach wiekowych

dzieci od 4 klasy szkoły  
podstawowej, młodzież

## Zapisy

Zapisy ruszają od września telefonicznie.



15 822 95 22 wew. 39 (Marcin Kuszaj)

**YAMAHA**  
**SZKOŁA MUZYCZNA**

Tarnobrzeg

# YAMAHA SZKOŁA MUZYCZNA



ul. Dominikańska 8

wokalne muzyczne

## Zajęcia

JUNIOR MUSIC COURSE DLA DZIECI

dzieci od 4 lat, młodzież, dorośli

PERKUSJA

dzieci od 6 lat, młodzież, dorośli

WOKAL

dzieci od 5 lat, młodzież, dorośli

SKRZYPCE

dzieci od 7 lat, młodzież, dorośli

GITARA KLASYCZNA / ELEKTRYCZNA / BASOWA

dzieci od 10 lat, młodzież, dorośli

KEYBOARD / FORTEPIAN

dzieci od 6 lat, młodzież, dorośli

## Zapisy

Zapisy zaczynają się od 21 sierpnia telefonicznie.

512 215 590

info@yamahatarnobrzeg.pl

Yamaha Szkoła Muzyczna...



## POWIADOMIENIA NA TELEFON

Nie musisz pamiętać o wydarzeniach, aplikacja sama Ci o nich przypomni.



**Święto wody na Cyplu!** niedz., 10:00  
Będzie sptyw, rajd rowerowy, koncert, rejs  
🏄, zajęcia na deskach SUP i wiele więcej!  
Od jutra zapisy!



**Pomysły na weekend** 09:00  
🎪🎨🎵🎪, Od dziś do niedzieli:  
Koncerty, Wianki w Sandomierzu, Festiwal  
Filmowy, Bieg Nocny, Pokazy Lotnicze...  
DZIEJE SIĘ!



**Samoloty,** Wczoraj, 19:00  
**śmigłowce, drony**  
Pokazy Lotnicze za 2 dni w Mielcu 🛩️ Pełen  
program sobotniego wydarzenia w aplikacji.



# APLIKACJA MOBILNA TU TARNOBZEG

Pierwsza aplikacja mobilna dla mieszkańców Tarnobrzega i okolic. Wydarzenia, wiadomości, zajęcia oraz inne praktyczne informacje – **wszystko w jednym miejscu.**



Pobierz z  
App Store



Pobierz z  
Google Play



## POZNAJ APLIKACJĘ



### dzieje się

Kalendarium wszystkich wydarzeń z Tarnobrzega i tych najciekawszych z okolicy.



### gastro

Kompletny katalog restauracji, barów, pubów i kawiarni zlokalizowanych w Tarnobrzegu.



### atrakcje

Kilkadziesiąt pomysłów na to, co robić w wolnym czasie i w weekendy.



### baza zajęć

Największa baza zajęć dla dzieci, młodzieży i dorosłych wraz z informacjami o zapisach.



### aktualności

Najważniejsze informacje z miasta od lokalnych redakcji i instytucji.



### powiadomienia

Przypomnienia o ciekawych wydarzeniach i podsumowanie najważniejszych informacji dnia.

## PONAD 2000 POBRAŃ



*"Świetna aplikacja, można znaleźć wszystko w jednym miejscu."*



*"Wow \*\*\* w końcu apka o Tarnobrzegu, super"*



*"Byłoby 5 ale brakuje sekcji pani pozna pana / pan pozna panią."*

# POBIERZ BEZPŁATNIE

Kliknij **TUTAJ** lub wyszukaj **Tu Tarnobrzeg** w sklepie Google Play lub App Store.

# DZIĘKUJEMY ZA WSPÓŁPRACĘ

