Magiczny Kraków

Ćwicz w zieleni na bezpłatnych treningach

2017-07-09

Rozciąganie, pilates z elementami jogi, GTX, zajęcia dla mam z wózkami, spalacz tłuszczu i trening biegowy – co łączy to zajęcia sportowe? Odpowiedź to zieleń, bo wszystkie będą się odbywały w krakowskich parkach. Na bezpłatne treningi w ramach akcji „Ćwicz w zieleni" zaprasza Zarząd Zieleni Miejskiej. Zajęcia ruszyły 22 maja.

Ćwiczenia odbywają się cyklicznie w czterech lokalizacjach – parku Jordana, parku Kościuszki, parku Decjusza i parku Bednarskiego. Prowadzą je profesjonalni instruktorzy z krakowskich klubów fitness.

Na każde zajęcia można zapisać się poprzez formularz **na stronie internetowej Zarządu Zieleni Miejskiej**. Rezerwacje na najbliższe treningi już ruszyły!

Harmonogram:

PARK BEDNARSKIEGO

- wtorki, godz. 19:00 – zajęcia kondycyjno-wzmacniające
- środy, godz. 11:00 – zajęcia dla mam z wózkami

PARK JORDANA

- poniedziałki, godz. 17:00 – pilates
- wtorki, godz. 18:00 – GTX
- czwartki, godz. 11:00 – stretching z elementami pilatesu
- piątki, godz. 17:00 – zajęcia dla mam

PARK DECJUSZA

- środy, godz. 11:00 – pilates z elementami jogi
- środy, godz. 18:00 – trening biegowy

PARK KOŚCIUSZKI

- środy, godz. 16:00 – pilates z elementami jogi
- piątki, godz. 17:30 – spalacz tłuszczu