



„Zatrać się w zieleni” na trzy sposoby!

2017-08-19

„Zatrać się w zieleni”, czyli akcja promująca korzystanie z miejskich terenów zielonych w celach wypoczynkowych i rekreacyjnych, to idealna propozycja dla krakowian spędzających lato w mieście. Jest realizowana przez całe wakacje w trzech odsłonach: **Ćwicz w zieleni**, **Piknikuj w zieleni** oraz **Parkobus**.

Ćwicz w zieleni

W maju ruszyły bezpłatne zajęcia fitness na świeżym powietrzu – w czterech różnych lokalizacjach: park Jordana, park Kościuszki, park Bednarskiego i park Decjusza. Prowadzą je instruktorzy ze znanych krakowskich klubów fitness – All for body, GTX, Fit Mama – Dominika Szpik, Soul Fitness, Lans na balans – Daria Loferska, Active Women.

Oferta jest bardzo różnorodna – zajęcia biegowe, zajęcia dla mam, trening biegowy, spalacz tłuszczu, nordic walking, stretching, GTX, pilates oraz wiele innych. Zajęcia będą odbywać się w określone dni tygodnia oraz weekendowo podczas pikników.

Można się na nie zapisywać [na stronie internetowej Zarządu Zieleni Miejskiej](#), gdzie dostępny jest specjalny formularz.

Piknikuj w zieleni

Pikniki odbywają się w każdą sobotę i niedzielę wakacji w różnych krakowskich parkach. W sierpniu: w soboty w parku Bednarskiego, w niedziele w parku Decjusza. We wrześniu: w soboty na Plantach, w niedziele w parku Kościuszki.

Podczas pikników każdy znajdzie coś dla siebie. Można brać aktywny udział w różnego rodzaju grach i zabawach – bule, minipiłka nożna, badminton itp. Podczas pikników odbywać się będą zajęcia fitness prowadzone przez wyżej wymienione kluby. Dostępna będzie także strefa relaksu z leżakami i kocami, na których będzie można wypoczywać. O podniebienie i żołądki zadbają food tracki, których w każdym parku będzie od kilku do kilkunastu.

Terminy w sierpniu:

- soboty - park Bednarskiego
- niedziele - park Decjusza

Terminy we wrześniu:

- soboty - Planty
- niedziele - park Kościuszki

Parkobus w zieleni



Nowością i wyjątkową atrakcją kampanii „Zatrać się w zieleni” jest parkobus, który kursuje na wyznaczonych trasach i zabiera mieszkańców jednej części Krakowa do parku na drugim końcu miasta. Dzięki temu krakowianie i goście mogą poznać także inne parki, nie tylko te w swojej najbliższej okolicy. Parkobus jest ekologiczny i specjalnie oznakowany. Będzie odjeżdżał z wybranych przystanków komunikacji miejskiej. Na miejscu można wziąć udział w spacerze przyrodniczym i usłyszeć ciekawostki dotyczące fauny i flory.

Kursy:

- 19 sierpnia: Nowa Huta - Zakrzówek
- 2 września: Nowa Huta - Bagry
- 9 września: Krowodrza - Zakrzówek
- 16 września: Bieżanów - Zakrzówek