



## **Ćwicz w zieleni na bezpłatnych treningach**

2017-07-17

**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 odbywają się w krakowskich parkach. Na bezpłatne treningi w ramach projektu „Ćwicz w zieleni” zaprasza Zarząd Zieleni Miejskiej.**

Zajęcia sportowe są organizowane 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](#).

### **Harmonogram:**

#### **park Bednarskiego:**

- wtorki, godz. 19:00 – zajęcia kondycyjno-wzmacniające - Delfina Kościółek Health Coach/Trener Zdrowia;
- środy, godz. 11:00 – zajęcia dla mam z wózkami - Delfina Kościółek Health Coach/Trener Zdrowia;

#### **park Jordana:**

- poniedziałki, godz. 17:00 – pilates - Lans na balans Daria Loferska;
- wtorki, godz. 11:00 - karate - Krakowski Klub Karate Tradycyjnego;
- wtorki, godz. 18:00 – GTX - GTX;
- czwartki, godz. 11:00 – stretching z elementami pilatesu - All For Body;
- piątki, godz. 17:00 – zajęcia dla mam - MamaFit;

#### **park Decjusza:**

- poniedziałki, godz. 16:30 – pilates z elementami jogi - All For Body;
- środy, godz. 17:00 – trening biegowy - GTX;

#### **park Kościuszki:**

- środy, godz. 16:00 – pilates z elementami jogi - All For Body;
- piątki, godz. 17:30 – spalacz tłuszczu - Soul Fitness.