



**Magiczny
Kraków**

Fitness w parkach

2016-06-09

Jeśli chcesz tańczyć Zumbę, spacerować z kijami, zadbać o zmęczony kręgosłup, a może wzmocnić mięśnie całego ciała lub po prostu, poruszać się w plenerze pod okiem doświadczonego trenera, to mamy dla Ciebie propozycję. Jest już dostępny czerwcowy grafik bezpłatnych zajęć fitness w krakowskich parkach! Treningi będą odbywały się (przy dobrej pogodzie) w Młynówce Królewskiej, Parku Jordana i Parku Kościuszki.

Projekt „Ćwicz w zieleni” przygotowany przez Zarząd Zieleni Miejskiej, z sukcesem zainaugurowano we wtorek, 7 czerwca zajęciami Zumby w Młynówce Królewskiej.

Zanim jednak wybierzesz ulubione zajęcia i dostosujesz do nich swój grafik przeczytaj charakterystykę oferowanych ćwiczeń i dostosuj je do własnej formy i możliwości. Propozycja wspólnej gimnastyki skierowana jest do wszystkich zainteresowanych bez ograniczeń wiekowych, a zajęcia prowadzą tylko doświadczeni instruktorzy.

ZUMBA

Zumba to zainspirowana latynoskimi rytmemi fuzja tańca i aerobiku. To obecnie jeden z najmodniejszych kierunków taneczno-rozrywkowych w USA, jak również w Europie! Ten nowoczesny system fitnessu, idealnie i w krótkim czasie kształtuje całą sylwetkę, dostarczając przy tym świetnej zabawy! Oprócz doskonałej porcji rozrywki i dobroczynnym wpływie na nasze ciało, zumba podnosi poziom endorfin, a to jak wiadomo wpływa pozytywnie na nasze samopoczucie.

SPACER Z KIJAMI

Aktywne spędzenie czasu na wolnym powietrzu. Proponujemy marsz z kijami, wzbogacony o ćwiczenia które mają na celu poprawę wydolności krążeniowo-oddechowej, poprawę techniki oddychania, zwiększenie zakresu ruchomości w stawach oraz elastyczności mięśni, zapobieganie osteoporozie, dbanie o zdrowie kręgosłupa, trening równowagi i poprawę nastroju.

ZDROWY KRĘGOSŁUP - 40 minutowy - trening z wykorzystaniem ćwiczeń wzmacniających kręgosłup. Jest to połączenie ćwiczeń wzmacniających, rozciągających oraz powięziowych.

CROSS BODY - 45 minutowe - zajęcia wzmacniające całe ciało. Ćwiczenia na bazie: wykroków, przysiadów, pompek, ćwiczeń na pośladki, na brzuch i na wydolność.

Więcej na www.krakowwzieleni.pl.

[GRAFIK \[pdf\]](#)