



**Magiczny
Kraków**

„Heroina. Bohaterka” - festiwal kobiet w ARTzonie

2019-02-21

Już po raz piąty ARTzona Ośrodka Kultury im. C. K. Norwida oraz Babki z Nowej Huty zapraszają na festiwal kobiet „Heroina. Bohaterka”. Wydarzenie odbędzie się w terminie od 1 do 22 marca w ARTzonie na os. Górali 4.

W jasnej i przestrzennej ARTzonie odbędą się w tym czasie spotkania, warsztaty i wydarzenia skierowane do kobiet. Będą to m.in. warsztaty ceramiczne, coachingowe, jogi twarzy czy spotkania networkingowe.

Uczestniczki festiwalu będą miały okazję poćwiczyć z trenerkami fitness w ramach „Maratonu Fitnessu”, który odbędzie się 7 marca. W ramach festiwalu odbędzie się także wiosenny „szafing” organizowany w duchu zero waste, na którym będzie można wymienić np. ubrania, buty, torebki, biżuterię, dodatki, książki... ogólnie to, co zalega bezczynnie w szafach, a jeszcze mogłoby komuś czynnienie posłużyć.

Program festiwalu:

- piątek, 1 marca, godz. 17.30-19.30
Joga twarzy – prowadząca Agnieszka Wyszyńska-Paluch
- środa, 6 marca, godz. 17.00-19.00
Biżuteria ceramiczna (cz. 1) – prowadząca Paulina Maciaszek
- czwartek, 7 marca, godz. 17.00-20.30
Maraton fitness Babek z Nowej Huty
 - 17.00-17.40 – trening Turbo Spalanie, prowadząca Katarzyna Drobnik
 - 17.45-18.40 – trening obwodowy, prowadząca Katarzyna Drobnik,
 - 19.00-20.30 – trening kardio – trening z układem choreograficznym, prowadząca Agnieszka Kucharczyk
- piątek, 8 marca, godz. 18.00-20.00
Warsztaty coachingowe – prowadząca Katarzyna Habowska
- sobota, 9 marca, godz. 10.00-11.30
Networking dla kobiet – prowadzenie Anna Olszewska
- sobota, 9 marca, godz. 11.00-14.00
„Szafing”
- środa, 20 marca, godz. 17.00-19.00
Biżuteria ceramiczna (cz. 2) – prowadząca Paulina Maciaszek
- piątek, 22 marca, godz. 17.00-19.00
Świadome odpoczywanie – prowadząca Oliwia Jakubik-Pękala

Zapisy na warsztaty: Katarzyna Szczęśniak, e-mail: k.szczesniak@okn.edu.pl

Zapisy na „Szafing”: Paulina Maciaszek, e-mail: p.maciaszek@okn.edu.pl

Pełny program festiwalu oraz informacje na temat warsztatów można znaleźć na stronach



**Magiczny
Kraków**

internetowych artzona.okn.edu.pl, okn.edu.pl lub [Facebooku](https://www.facebook.com/).