



Magiczny
Kraków

Bądźmy w formie! Fitness w ramach Święta Rodziny Krakowskiej

2025-05-25

Sport to nie tylko emocje i uśmiechy, ale także zespół! Święto Rodziny Krakowskiej jest doskonałą okazją, by drużynowo - z dziećmi, sąsiadami, znajomymi - zadbać o formę i spróbować fitnessu w plenerze. Zapisz się na zajęcia i poświęć z nami już w niedzielę na terenach zielonych przy TAURON Arenie Kraków.

Podobnie jak w poprzednich latach, [Święto Rodziny Krakowskiej](#) zostało zorganizowane w trydniowej formule - od 23 do 25 maja. Finałowe wydarzenie odbędzie się **dziś, 25 maja**, od godz. 11.00 do 19.00 na terenach zielonych przy TAURON Arenie Kraków.

Tego dnia organizatorzy miejskiej kampanii sportowo-rekreacyjnej „Kraków w formie” zachęcają do udziału w **zajęciach fitness - w godz. 12.30-13.30**. Wystarczy pobrać bezpłatną wejściówkę na stronie klubu [„Forma na lata”](#).

Trening jest przeznaczony dla osób, które chcą zacząć się ruszać lub zadbać o swoje ciało i umysł. To również dobre rozwiązanie dla tych, którzy pragną poprawić swoją formę, sprawność i kondycję.

Co przynieść na trening?

- matę do ćwiczeń
- czapkę - podczas treningu na świeżym powietrzu to bardzo ważne, aby chronić głowę przed słońcem, zwłaszcza podczas wysiłku fizycznego
- wodę
- ręcznik
- krem z filtrem
- obuwie sportowe

Zajęcia poprowadzi trenerka [Dominika Waksmundzka](#).