



**Magiczny
Kraków**

Weź udział w treningu funkcjonalnym w parku Jerzmanowskich

2025-06-28

W niedzielę, 29 czerwca, dorosłych zapraszamy na bezpłatny trening funkcjonalny, organizowany w ramach projektu „Lato w Krakowie”. Zajęcia odbędą się w parku Jerzmanowskich. Początek o godz. 18.00. Obowiązują zapisy i limit uczestników - 30 osób.

W ramach projektu [„Lato w Krakowie”](#) Zarząd Infrastruktury Sportowej zaprasza dorosłych mieszkańców oraz gości naszego miasta na treningi funkcjonalne z instruktorkami z Fitness Platinum. To wszechstronne i efektywne treningi, obejmujące ćwiczenia ogólnorozwojowe wzmacniające całe ciało i przygotowujące je do codziennych wyzwań. Ćwiczenia oparte na naturalnych ruchach rozwijają siłę, stabilizację i kondycję. Trening funkcjonalny to idealny sposób na rozładowanie napięcia po całym dniu i solidną porcję aktywności. Zajęcia odbywają się na świeżym powietrzu, w różnych krakowskich parkach. Zielone otoczenie dodaje energii i motywacji! Treningi są prowadzone tak, aby każdy – niezależnie od poziomu zaawansowania – czuł się komfortowo. Instruktorzy nie tylko troszczą się o technikę i bezpieczeństwo, ale też potrafią zmobilizować i zarazić uśmiechem.

Pierwsze zajęcia odbędą się już w niedzielę, 29 czerwca w parku Jerzmanowskich. Zbiórka o godz. 18.00 [przy placu zabaw](#) (ul. Kłodzka, od strony ul. Wielickiej).

Na trening należy zabrać własne maty.

Limit uczestników wynosi 30 osób. Zajęcia są nieodpłatne, ale obowiązują zapisy, prowadzone poprzez [formularz zgłoszeniowy](#). Zachęcamy do zapoznania się z [regulaminem zajęć](#).