



**Magiczny
Kraków**

Już dzisiaj trening funkcjonalny w parku Zalew Nowohucki

2025-07-13

Dziś, w parku Zalew Nowohucki odbędzie się kolejny bezpłatny trening funkcjonalny dla dorosłych, organizowany w ramach projektu „Lato w Krakowie”. 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.

Najbliższe zajęcia odbędą się dziś, o godz. 18.00 w parku Zalew Nowohucki (zbiórka obok siłowni zewnętrznej).

Na trening należy zabrać własne maty.

Limit uczestników wynosi 30 osób. Zajęcia są nieodpłatne, ale obowiązują zapisy, prowadzone poprzez [formularz zgłoszeniowy](#).

[Regulamin zajęć](#)