



**Magiczny
Kraków**

19 lipca joga na Polanie Bielańskiej

2025-07-19

Dziś, 19 lipca pełnoletnie osoby mogą wziąć udział w kolejnych bezpłatnych zajęciach jogi, organizowanych w ramach projektu „Lato w Krakowie”. Początek o godz. 9.00 na Polanie Bielańskiej w Lasku Wolskim. Obowiązują zapisy i limit uczestników - 30 osób.

W ramach projektu [„Lato w Krakowie”](#) ZIS zaprasza dorosłych mieszkańców oraz gości naszego miasta – bez względu na płeć, kondycję czy wcześniejsze doświadczenie – na letnie, poranne zajęcia jogi na świeżym powietrzu, w harmonii z ciałem i oddechem. Odbywają się w różnych krakowskich parkach – blisko natury i z dala od miejskiego zgiełku. Uczestnicy ćwiczą w otoczeniu zieleni, co sprzyja odprężeniu. Zajęcia jogi to połączenie delikatnego rozciągania, pracy nad mobilnością i chwil relaksu. Są idealne dla osób w każdym wieku – na dobry start dnia, z energią i spokojem. Zajęcia prowadzi instruktorka z Fitness Platinium.

Najbliższe zajęcia jogi odbędą się dziś, **19 lipca o godz. 9.00 na Polanie Bielańskiej** w Lasku Wolskim (al. Wędrowników, od strony ul. Księcia Józefa).

Na trening należy zabrać własne maty.

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