



Magiczny
Kraków

Lato w Krakowie - trening funkcjonalny w parku Rżąka

2025-08-17

Dziś, 17 sierpnia, dla wszystkich dorosłych osób zorganizowano kolejny bezpłatny trening funkcjonalny, odbywający się w ramach projektu „Lato w Krakowie”. Zajęcia przeprowadzone będą w parku Rżąka. Początek o godz. 18.00. Obowiązują zapisy i limit uczestników - 30 osób.

W ramach projektu [„Lato w Krakowie”](#) dla wszystkich dorosłych mieszkańców oraz gości naszego miasta organizowane są [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 zmotywować i zarazić uśmiechem.

Najbliższe zajęcia odbędą się **w niedzielę, 17 sierpnia**, o godz. 18.00 w zlokalizowanym w rejonie ulic Wielickiej i Ludwika Rydygiera w parku Rżąka. Zbiórka przy [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](#).