



**Magiczny
Kraków**

Letnie aktywności w Parku przy Fabrycznej

2026-05-27

W ramach projektu Budżetu Obywatelskiego Miasta Krakowa „Przystań w Parku przy Fabrycznej!” przygotowano cykl bezpłatnych zajęć ruchowych dla mieszkańców w każdym wieku. To doskonała okazja, by od 1 czerwca do 31 sierpnia zadbać o zdrowie, kondycję i dobre samopoczucie na świeżym powietrzu.

Poniedziałki, godz. 19.00 - joga

Zajęcia wzmacniające ciało, poprawiające elastyczność i pomagające się wyciszyć. Połączenie ruchu i oddechu pozwala redukować napięcie oraz poprawić samopoczucie. Zajęcia odpowiednie zarówno dla początkujących, jak i bardziej zaawansowanych. Zajęcia poprowadzi prowadzi Jacek Zamojski specjalizujący się w świadomej pracy z ciałem czerpiąc z doświadczeń różnych form ruchu. Na zajęciach stawia na uważność, płynność ruchu i budowanie harmonii między ciałem a oddechem

Wtorki, godz. 10.00 - fabryka zdrowia dla seniora

Zajęcia stworzone z myślą o Seniorach, którzy chcą zadbać o zdrowie, sprawność i dobre samopoczucie w przyjaznej atmosferze. Ćwiczenia wspierają zdrowy kręgosłup, ruchomość stawów, równowagę i kondycję, a elementy Qigongu pomagają się wyciszyć, zredukować napięcie i odzyskać energię. Prowadzenie: Jacek Zamojski.

Czwartki, godz. 18.00 - zdrowy kręgosłup

Zajęcia łączące zdrowy kręgosłup, pilates oraz trening wzmacniający. Skupiamy się na poprawie postawy, mobilności i wzmocnieniu mięśni całego ciała. Prowadzenie: Magdalena Piwowarska - fizjoterapeutka, instruktorka fitness i trenerka personalna.