M1 Power Day by Well Fitness w Małej Hali TAURON Areny Kraków

2026-10-10

Sport ma różne oblicza i to wydarzenie doskonale tego dowodzi. 10 października w Małej Hali TAURON Areny Kraków odbędzie się M1 Power Day by Well Fitness, podczas którego doświadczone instruktorki poprowadzą zajęcia tabaty, BE FIIT, stretchingu z rolowaniem i jogi. Udział w treningach jest bezpłatny, ale na każdy trzeba się wcześniej zapisać. Obowiązują też limity uczestników.

Co w programie M1 Power Day by Well Fitness?

M1 Power Day by Well Fitness odbędzie się dzień przed 12. PKO Cracovia Półmaratonem Krolewskim. Sobotnie aktywności rozpoczną się o godz. 11.30 od tabaty. To trening metaboliczny polegający na przeplataniu krótkich okresów bardzo intensywnego wysiłku krótkimi okresami umiarkowanego wysiłku. Celem jest poprawa wydolności oraz stymulacja procesów metabolicznych, a co za tym idzie – przyspieszenie spalania tkanki tłuszczowej.

Zajęcia poprowadzi Katarzyna Barnaś – doświadczona, licencjonowana instruktorka fitness. Specjalizuje się w dynamicznych treningach o wysokiej intensywności, takich jak: Tabata czy HIIT oraz treningach wytrzymałości mięśniowej ze sztagami (np. Les Mills Body Pump). Jej zajęcia charakteryzują się wysoką skutecznością w kształtowaniu sylwetki, siły mięśniowej, spalaniu dużej ilości kalorii oraz wzmacnianiu całego ciała. Fitness to coś więcej niż jej pasja, to jej styl życia.

O godz. 12.45 rozpoczną się zajęcia BE FIIT. To trening grupowy o charakterze interwałowym, składający się z ćwiczeń o wysokiej oraz niskiej intensywności, wykonywanych naprzemiennie. Poprawa wytrzymałości i wydolności to tylko niektóre z korzyści. Na zajęciach BE FIIT możesz spodziewać się naprawdę mocnego wysiłku i bardzo dużej ilości spalonych kalorii! Polecamy je szczególnie osobom, które mają już za sobą pierwsze doświadczenia treningowe lub uprawiają aktywność regularnie.

O godz. 14.00 na uczestników będzie czekał stretching z rolowaniem. Zajęcia łączą stretching dynamiczny, aktywny, pasywny i izometryczny oraz trening mobility z wykorzystaniem rollerów lub piłeczek do automasażu. Trening wpływa pozytywnie na regenerację mięśni, zwiększa ich elastyczność i efektywność pracy. Zmniejsza cellulit, bóle mięśniowo-stawowe oraz ujędrnia skórę.

Zajęcia BE FIIT oraz stretching z rolowaniem poprowadzi Ewelina Domagała – instruktorka treningu funkcjonalnego, która najlepiej czuje się prowadząc zajęcia z kategorii tych bardziej wymagających. Na jej zajęciach poczujecie się naprawdę dobrze, bez względu na stopień zaawansowania.

Aktywny dzień zakończy o godz. 15.30 wyciszeniem podczas jogi. Zajęcia te łączą pozycje ciała (asany), techniki oddechowe (pranajama) oraz relaksację, które służą harmonizacji ciała i umysłu. Poprzez powiązanie ruchu, oddechu i uważności pomagają wzmocnić ciało, odnaleźć równowagę i spokój wewnętrzny.

Zajęcia poprowadzi Viktoriia Oshurkova – certyfikowana instruktorka jogi i fitnessu. Jej styl

prowadzenia zajęć łączy energię z delikatnością, dzięki czemu każdy trening staje się nie tylko wysiłkiem fizycznym, ale też czasem dla siebie. Viktoriia kładzie nacisk na świadome, długofalowe budowanie zdrowych nawyków, zgodnie z mottem „w zdrowym ciele, zdrowy duch”.

Jak się zapisać?

UWAGA! Każdy uczestnik musi wziąć ze sobą własną matę do ćwiczeń, a w przypadku stretchingu z rolowaniem również roller.

Można zapisać się na więcej niż jedne zajęcia w ramach M1 Power Day by Well Fitness. Na każdą wybraną aktywność obowiązuje osobne zgłoszenie.

Rejestracja prowadzona jest za pomocą formularzy zgłoszeniowych dostępnych na stronie **zapisy.zis.krakow.pl**. Jeśli zostaną wolne miejsca, będzie można zapisać się w biurze wydarzenia – w holu głównym Małej Hali TAURON Areny Kraków (czynne 10 października w godz. 11.00-16.45).

Osoby niepełnoletnie zgłaszają rodzice lub opiekunowie prawni. Szczegóły w **regulaminie wydarzenia**.

Każdemu uczestnikowi w biurze wydarzenia zostanie wydana opaska uprawniająca do udziału. W przypadku zgłoszenia na więcej niż jeden rodzaj zajęć, uczestnik otrzyma osobne opaski na każdy trening.

Organizatorzy zapewniają szatnie i toalety.