



**Magiczny
Kraków**

Boot Camp - W tył zwrot! Naprzód marsz!

2015-07-29

Wszystkich mieszkańców Krakowa, lubiących aktywny tryb życia, zapraszamy na darmowy trening Boot Camp organizowany w ramach cyklu TRENUJ.ODKRYWAJ.MERRELL.

Sezon wakacyjny w pełni! W tym roku pogoda sprzyja nie tylko wielbicielom opalenizny, ale również miłośnikom ruchu na świeżym powietrzu.

Organizator firma Merrell zaprasza na Boot Camp - nowy rodzaj aktywności fizycznej oparty na programie treningowym armii amerykańskiej. Jego głównym celem jest zwiększenie siły i sprawności fizycznej. Wszyscy chętni do wzięcia udziału w zajęciach mogą się spodziewać dużej ilości pompek, brzuszków, wypadów oraz czołgania - jak na prawdziwych żołnierzach przystało! Zajęcia odbywają się w grupach, dzięki czemu możemy liczyć na wsparcie i motywację do ćwiczeń. Zdaniem trenerów podczas godzinnego treningu Boot Camp można spalić nawet 1000 kalorii!

Tym razem zajęcia Boot Camp odbędą się 8 sierpnia o godz. 10 w malowniczym parku Jordana w Krakowie. Wszystkich chętnych, którzy nie boją się żołnierskiej musztry, zapraszamy na intensywny trening na łonie natury. Ćwiczenia, o różnym stopniu trudności, dostosowane do możliwości uczestników, zostaną poprowadzone przez profesjonalnych instruktorów z grupy Boot Camp Polska. Wszyscy, którzy się pojawią będą mogli wziąć udział w zajęciach w wersji light lub w tradycyjnym treningu Boot Camp dla zwolenników solidnego wycisku.

Szczegóły dotyczące treningu znajdują się na profilu marki Merrell na Facebooku. Rejestracja na sierpniowe spotkanie rozpoczyna się 27 lipca. Zgłoszenia należy wysłać na adres treningi@merrell.com.pl podając imię i nazwisko, wiek, telefon kontaktowy oraz informację o uprawianych sportach. Przewidywany limit uczestników treningu to 35 osób. Trening jest bezpłatny.

Kontakt:

- Marta Włodarska, KONKRET PR, tel. kom. 501 592 579, mail: m.wlodarska@konkretpr.pl
- Agnieszka Nowakowska, KONKRET PR, tel. kom. 507 086 266, mail: a.nowakowska@konkretpr.pl