



## **Ćwicz w zieleni na bezpłatnych treningach**

2017-07-09

**Rozciąganie, pilates z elementami jogi, GTX, zajęcia dla mam z wózkami, spalacz tłuszczu i trening biegowy - co łączy to zajęcia sportowe? Odpowiedź to zieleni, bo wszystkie będą się odbywały w krakowskich parkach. Na bezpłatne treningi w ramach akcji „Ćwicz w zieleni” zaprasza Zarząd Zieleni Miejskiej. Zajęcia ruszyły 22 maja.**

Ćwiczenia odbywają się cyklicznie w czterech lokalizacjach – parku Jordana, parku Kościuszki, parku Decjusza i parku Bednarskiego. Prowadzą je profesjonalni instruktorzy z krakowskich klubów fitness.

Na każde zajęcia można zapisać się poprzez formularz [na stronie internetowej Zarządu Zieleni Miejskiej](#). Rezerwacje na najbliższe treningi już ruszyły!

### **Harmonogram:**

#### **PARK BEDNARSKIEGO**

- wtorki, godz. 19:00 – zajęcia kondycyjno-wzmacniające
- środy, godz. 11:00 – zajęcia dla mam z wózkami

#### **PARK JORDANA**

- poniedziałki, godz. 17:00 – pilates
- wtorki, godz. 18:00 – GTX
- czwartki, godz. 11:00 – stretching z elementami pilatesu
- piątki, godz. 17:00 – zajęcia dla mam

#### **PARK DECJUSZA**

- środy, godz. 11:00 – pilates z elementami jogi
- środy, godz. 18:00 – trening biegowy

#### **PARK KOŚCIUSZKI**

- środy, godz. 16:00 – pilates z elementami jogi
- piątki, godz. 17:30 – spalacz tłuszczu