



## „Ćwicz w zieleni” w krakowskich parkach

2020-08-20

**W zdrowym ciele zdrowy duch. Wszyscy wiemy, że kontakt z naturą jest ważny, szczególnie w obecnej sytuacji, a ćwiczenia w zieleni łączą dwa aspekty - kontakt z naturą i poprawę kondycji, nie tylko fizycznej, ale również psychicznej. Zarząd Zieleni Miejskiej zaprasza na zajęcia z cyklu „Ćwicz w zieleni” do parków: Jordana, Krowoderskiego, Lotników Polskich, Wyspiańskiego i nad Zalew Nowohucki.**

### park Jordana

- **„Aktywna mama” - wtorki, godz. 10.00**  
„Aktywna mama” to zajęcia dla mam, które chcą wrócić do formy po porodzie, a jednocześnie nie mają z kim zostawić dziecka. Skupimy się na rzeczach w tym okresie najistotniejszych, takich jak aktywacja brzucha i mięśni dna miednicy, które po ciąży wymagają szczególnej uwagi. Wykonując ćwiczenia z obciążeniem własnego ciała, używając gum oporowych, bądź po prostu podnosząc swojego szkraba – wzmocnimy mięśnie nóg, pośladków, pleców i ramion.
- **„Power trening” - środy, godz. 18.00**  
„Power trening” to zajęcia o średniej intensywności, kierowane do osób o różnym poziomie zaawansowania i wieku. Razem spalimy tysiące kalorii, ujędrnimy ciało i poprawimy kondycję – jednocześnie świetnie się bawiąc! Zabierz ze sobą osobę towarzyszącą i dołączcie z nami do walki o lepszą wersję siebie!

### park Krowoderski

- **„Summer BootCamp” - poniedziałki, godz. 18.00**  
Trening funkcjonalny na świeżym powietrzu to nie tylko dobra zabawa i świetny sposób na poprawianie sprawności fizycznej, ale także budowanie odporności organizmu. Każdy niezależnie od przygotowania fizycznego może wziąć udział w zajęciach, ponieważ trening bazuje na ruchach anatomicznych, które wykonujemy w codziennym życiu. Czas trwania sesji to ok. 55 minut, a dając z siebie wszystko spalisz w granicach 700-1000 kcal! Nawet jeśli wykonasz pracę na 75 proc., to spalanie 300-500 kcal nie będzie problemem! Przychodząc na każdą sesję masz pewność, że nie będzie nudno, bo sesje treningowe bazują na około 5 tys. ćwiczeń.
- **„Aktywna mama” - czwartki, godz. 10.00**  
„Aktywna mama” to zajęcia dla mam, które chcą wrócić do formy po porodzie, a jednocześnie nie mają z kim zostawić dziecka. Skupimy się na rzeczach w tym okresie najistotniejszych, takich jak aktywacja brzucha i mięśni dna miednicy, które po ciąży wymagają szczególnej uwagi. Wykonując ćwiczenia z obciążeniem własnego ciała, używając gum oporowych, bądź po prostu podnosząc swojego szkraba – wzmocnimy mięśnie nóg, pośladków, pleców i ramion.

### park Lotników Polskich

- **Trening całego ciała - wtorki, godz. 18.30**  
Trening całego ciała to zajęcia, które pozwolą wysmuklić sylwetkę, zrzucić zbędne kilogramy i popracować nad kondycją. Ćwiczenia będą odbywać się na stojąco bez konieczności przynoszenia maty.



## **park Wyspiańskiego**

- **„Summer BootCamp” - środy, godz. 18.00**

Trening funkcjonalny na świeżym powietrzu to nie tylko dobra zabawa i świetny sposób na poprawianie sprawności fizycznej, ale także budowanie odporności organizmu. Każdy niezależnie od przygotowania fizycznego może wziąć udział w zajęciach, ponieważ trening bazuje na ruchach anatomicznych, które wykonujemy w codziennym życiu. Czas trwania sesji to ok. 55 minut, a dając z siebie wszystko spalisz w granicach 700-1000 kcal! Nawet jeśli wykonasz pracę na 75 proc., to spalanie 300-500 kcal nie będzie problemem! Przychodząc na każdą sesję masz pewność, że nie będzie nudno, bo sesje treningowe bazują na około 5 tys. ćwiczeń.

## **Zalew Nowohucki**

- **Pilates - poniedziałki, godz. 18.30**

Pilates to metoda ćwiczeń, w której wykorzystujemy ciężar własnego ciała. Trening wzmacnia wszystkie grupy mięśniowe, ale przede wszystkim skupia się na mięśniach głębokich. Dzięki regularnym ćwiczeniom możemy znacząco poprawić wygląd sylwetki, kondycję, ujędrnić skórę, a nawet pozbyć się problemów z bólowym kręgosłupem.

Na zajęcia, które potrwają do początku września, zapraszają trenerzy z krakowskich klubów You Can, Active Niuton i Harder.