



## **Ćwicz w zieleni - bądź w formie!**

2021-09-19

„Ćwicz w zieleni” to, organizowane każdego roku, bezpłatne zajęcia fitness w krakowskich parkach, w letnich miesiącach. Dbając o swoją formę na łonie krakowskiej zieleni, mieszkańcy są pod opieką profesjonalistów. Zajęcia prowadzą trenerzy z krakowskich klubów fitness.

Zajęcia dla mam, pilates, joga... treningi dla całej rodziny lub znajomych! Znajdzie się też coś dla tych, którzy chcą popracować nad wakacyjną formą.

ZZM zaprasza do specjalnej grupy na Facebooku - [Ćwicz w zieleni](#), w której będą publikowane aktualne informacje o treningach. Przygotowując się do ćwiczeń, warto pamiętać o stroju sportowym i wygodnych butach.

### **Program zajęć**

#### **park Jordana**

- dziewczynskie treningi z [YouCan - Studio Treningu Personalnego dla Kobiet](#), wtorki o godz. 19.30

#### **park Lotników Polskich**

- joga mama & bobas z [Miś Jogin](#), wtorki o godz. 10.00
- joga rodzinna z [Miś Jogin](#), środy o godz. 17.00

#### **Zalew Nowohucki**

- pilates z [Active Niuton - centrum aktywnych kobiet](#), wtorki o godz. 18.30

#### **park Krowoderski**

- zdrowy kręgosłup z [YouCan - Studio Treningu Personalnego dla Kobiet](#), czwartki o godz. 11.00
- *bootcamp* z [Harder](#), czwartki o godz. 19.00

#### **park Wyspiańskiego**

- „Aktywna Mama - zajęcia dla mam z dziećmi” z [YouCan - Studio Treningu Personalnego dla Kobiet](#), czwartki o godz. 10.00

#### **skwer przy ul. Krzemionki**

- joga z [Jerzym Luberdą](#), poniedziałki o godz. 18.30
- joga z [Joga Ciało Umysł](#), środy o godz. 18.30