



Maraton fitness w kolejnych parkach

2021-07-25

Miejska kampania #KrakówWFormie nie zwalnia tempa. Tym razem zapraszamy wszystkich spragnionych ruchu na wolnym powietrzu do parku Maćka i Doroty oraz - ponownie - do parku Lotników Polskich. To tam dziś zawita weekendowy maraton fitness. Na uczestników czekają ciekawe zestawy ćwiczeń i spora dawka pozytywnej energii.

Po długiej przerwie spowodowanej pandemią do krakowskich parków powróciło życie – tereny zielone znów służą mieszkańcom jako miejsca do piknikowania, odpoczynku, integracji czy uprawiania sportu. Realizowany od czerwca drugi etap miejskiej kampanii rekreacyjnej #KrakówWFormie zachęca krakowian do wyjścia w teren i korzystania z licznych miejsc i eventów, dzięki którym odbudowa kondycji fizycznej jest i łatwiejsza, i przyjemniejsza.

- W Krakowie możemy uprawiać każdą dyscyplinę, jaką sobie tylko wymarzymy: jazdę na rowerze, kolarstwo, bieganie, chodzenie, sporty drużynowe na licznych boiskach, możemy też korzystać z wielu plenerowych siłowni – podkreśla Robert Korzeniowski, najbardziej utytułowany polski lekkoatleta. Czy trzeba jeszcze dodatkowej zachęty? Sam mistrz poprowadził dla mieszkańców Krakowa otwarte treningi walkingowe.

Bo jak wiadomo, wspólne ćwiczenia przynoszą wiele radości i lepiej motywują do wysiłku. Będą się o tym mogli przekonać uczestnicy drugiego weekendowego maratону fitness, który odbędzie się:

- ~~sobota, 24 lipca, w parku Maćka i Doroty, w pobliżu boiska do koszykówki – start o godz. 10.00,~~
- **niedziela, 25 lipca, w parku Lotników Polskich, w pobliżu placu zabaw - start o godz. 10.00.**

Ćwiczenia w parkach to propozycja dla wszystkich – niezależnie od wieku i kondycji. Wystarczy zabrać ze sobą matę, ręcznik, wodę i dobry humor! Oba eventy poprowadzi zawodowa instruktorka fitness Dominika Waksmundzka, z którą część krakowian miała już okazję trenować w ramach miejskiej kampanii. [Poznaj naszych ekspertów!](#)

Nieustająco zachęcamy też do korzystania z broszury „Kraków w formie” – czyli przewodnika po rekreacyjnej i sportowej ofercie miasta, z zestawem pomysłów na aktywne spędzanie wolnego czasu – [Pobierz przewodnik „Kraków w formie”](#).

Zapisy na zajęcia dostępne są [tutaj](#). Regulamin maratónu fitness dostępny jest [tutaj](#).