



Ruch i ekologia podczas X Święta Rodziny Krakowskiej

2022-05-27

Już w tę niedzielę, 29 maja w parku Jordana odbędzie się finał Święta Rodziny Krakowskiej. Podczas wydarzenia nie zabraknie aktywności realizowanych w ramach miejskich kampanii „Kraków w dobrym klimacie” i „Kraków w formie”. Przed nami m.in.: plenerowe gotowanie, zajęcia fitness oraz taneczne animacje.

Niedziela rozpocznie się bardzo energicznie, a wszystko za sprawą akcji „**Kraków w formie**”, która zachęca do aktywności fizycznej oraz rekreacji i zdrowego trybu życia. Od godziny 11.00, trenerka **Dominika Waksmundzka z klubu „Forma na lata”** przeprowadzi popularny na całym świecie trening – STRONG Nation. Aby wspólnie poćwiczyć, wystarczy zabrać ze sobą matę i butelkę wody. Zapisy do udziału w bezpłatnym treningu są dostępne na [stronie](#).

Warto wspomnieć, że technika STRONG Nation, to trening łączący intensywne kardio z ćwiczeniami siłowymi przy wykorzystaniu ciężaru własnego ciała, a wszystko to odbywa się w rytm odpowiednio dobranej muzyki. Zachęcamy także do udziału w **sondażu**, w którym wspólnie z mieszkańcami Krakowa i w towarzystwie maskotki „Kropelka” z Wodociągów Miasta Krakowa, sprawdzimy jak bardzo **różni się smak wody z kranu od wody butelkowanej**. Przeprowadzenie sondy wśród mieszkańców, to pomysł laureatów ubiegłorocznego młodzieżowego maratonu **Youth Krak Hack. W dobrym klimacie**, pt.: „Ekokalendarz”.

Przyjdź na plenerowe gotowanie i zainspiruj się dietą bezmięsną

Od godz. 12.00 odbędzie się pokaz plenerowego gotowania, podczas którego kucharz Paweł Sitarz (Pawelthecook) zaprezentuje swoje autorskie dania przygotowane specjalnie w ramach kolejnego projektu hackatonowego – „**Dziecinnie prosty przepis na przyszłość**”. Zaplanowany livecooking ma być inspiracją dla krakowskich rodzin, aby poszerzyli swój codzienny jadłospis o produkty pochodzenia roślinnego. W programie także konkursy kulinarne dla najmłodszych.

Realizując projekt roślinnego żywienia, promujemy również szereg działań edukacyjnych w zakresie odpowiedzialnego wprowadzania diety roślinnej do swojego stylu życia. We współpracy z dietetyczką Anną Regułą, przygotowaliśmy liczne materiały zawierające informacje o diecie roślinnej. W zakładce [Młodzi dla klimatu](#) znajdują się także propozycje na zdrowe i szybkie posiłki.

Zatańczmy salsę w parku Jordana

W drugą część dnia wejdziemy prawdziwie tanecznym krokiem. Zapraszamy na cykl rodzinnych animacji tanecznych, połączonych z nauką kroków latino. Będziemy poruszać się w rytmach salsy, bachaty i mambo. Profesjonalni tancerze ze szkoły **Sabrosa Dance Studio** zabiorą nas w świat tanecznej kultury południowoamerykańskiej, ale także tej z całego świata. Animacje odbędą się w godzinach 14.30 i 16.30.