



Za nami maraton fitness w TAURON Arenie

2023-05-08

**Sport to endorfiny, energia do działania, zdrowie i... maraton fitness w TAURON Arenie Kraków!
Wydarzenie, które odbyło się 16 kwietnia, było okazją, by wzajemnie zmotywować się do ćwiczeń.**

Kraków w formie? Jak najbardziej, również w tym roku! Za nami III edycja kampanii sportowo-rekreacyjnej, która motywuje krakowian do dbania o zdrowy styl życia. Aktywną wiosnę rozpoczęliśmy od maratonu fitness, czyli dużej dawki energii do działania. W tym sezonie przydał się dynamiczny start, bo organizatorzy kampanii zaplanowali wiele ciekawych wydarzeń.

Jak odnaleźć radość w uprawianiu sportu, a przy okazji rozwaźnie uruchomić swoje ciało? Przekonaliśmy się podczas zajęć z pomysłodawczynią wydarzenia – Dominiką Waksmundzką, fitness coachem z klubu „Forma na lata”. Warto pamiętać, że odpowiednie nastawienie oraz wiedza o korzyściach, jakie niosą ze sobą ćwiczenia w dobrej atmosferze, pozwolą nam wrócić do formy i równowagi.

Wydarzenie rozpoczął energiczny taniec, który wprowadzi uczestników w dobry nastrój. Następnie odbyły się trzy różne treningi (każdy z nich trwał 1 godzinę). Między nimi, w ramach 15-minutowych przerw, znalazł się czas na odpoczynek przy dźwiękach muzyki granej przez DJ-a.

Kolejna edycja maratonu – szczegóły są dostępne na stronie [„Forma na lata”](#).

Prowadzący:

- Dominika Waksmundzka – fitness coach z 8-letnim doświadczeniem w branży fitness, właścicielka klubu „Forma na lata”
- Damian Klóska – trener fitness „Forma na lata”
- Anna Jędruch – trenerka zajęć Body&Mind.