



„Kraków w formie” - za nami maraton fitness

2024-04-28

Aktywną wiosnę rozpoczęliśmy od maratonu fitness, czyli dużej dawki energii do działania. Trzecia edycja wydarzenia odbyła się w sobotę, 27 kwietnia, w małej hali TAURON Areny Kraków.

Kraków w formie? Jak najbardziej, również w tym roku! To już IV edycja kampanii sportowo-rekreacyjnej, która motywuje krakowian do dbania o zdrowy styl życia.

Jak odnaleźć radość w uprawianiu sportu, a przy okazji rozwaźnie uruchomić swoje ciało? Mogliśmy się o tym przekonać podczas zajęć z pomysłodawczynią maratonu - Dominiką Waksmundzką, fitness coachem z klubu „Forma na lata”.

Maraton fitness to trzy energiczne treningi, które były dopasowane do poziomu zaawansowania uczestników - od początkującego do średniozaawansowanego. Dodatkowo w trakcie wydarzenia można było skorzystać z konsultacji u trenera personalnego, dietetyka klinicznego z profesjonalną analizą składu ciała oraz konsultacji i pomocy u fizjoterapeuty.

Prowadzące:

- Dominika Waksmundzka - trenerka z 10-letnim doświadczeniem w branży fitness, właścicielka klubu „Forma na lata”
- Kinga Gromek - trenerka personalna, instruktorka zajęć fitness oraz dietetyczka kliniczna
- Anna Jędruch - trenerka zajęć Body & Mind, joginka i trenerka fitness i personalna
- Gabriela Mazur - instruktorka fitness, stretchingu oraz trenerka personalna.

Więcej informacji na stronie internetowej klubu [„Forma na lata”](#).