



## Kraków w rodzinnej formie na Dzień Matki

2024-05-26

**Zagrajmy w zielone!** Tak brzmi hasło tegorocznego Święta Rodziny Krakowskiej, na którym również w tym roku nie mogło zabraknąć sportowych aktywności kampanii „Kraków w formie”. Dzisiaj, 26 maja, na terenach zielonych przy TAURON Arenie Kraków odbywają się zajęcia fitness, a także konsultacje fizjoterapeutyczne, uroginekologiczne i żywieniowe.

Tegoroczny finał Święta Rodziny Krakowskiej odbywa się w wyjątkowym momencie – w Dzień Matki. Dlatego zwłaszcza mamy (ale nie tylko!) zapraszamy na zajęcia fitness w plenerze – trening Strong Nation®! Pobierz bezpłatną wejściówkę na stronie klubu [„Forma na lata”](#). Zajęcia poprowadzi trenerka Dominika Waksmundzka. **Początek o godz. 11.00 przy TAURON Arenie Kraków.**

Trening w plenerze jest przeznaczony dla osób pełnoletnich, które chcą zacząć się ruszać, zadbać o swoje ciało i umysł, a to oznacza, że zależy im na zdrowiu i doskonałym samopoczuciu. Również dla osób, które pragną poprawić swoją formę, sprawność i kondycję, a co za tym idzie chcą zgubić zbędne kilogramy i wymodelować sylwetkę!

### Co powinieneś przynieść na trening?

- matę do ćwiczeń
- czapkę – podczas treningu na świeżym powietrzu to bardzo ważne, aby chronić głowę przed słońcem, zwłaszcza podczas wysiłku fizycznego
- wodę
- ręcznik
- krem z filtrem
- obuwie sportowe

Wygodny strój dostosowany do warunków pogodowych. Jeśli będzie chłodno – bluzka z długim rękawem i dłuższe legginsy. Jeśli pogoda będzie dopisywać – bluzka z krótkim rękawkiem i krótkie spodenki.

### Porozmawiajmy o zdrowiu - od godz. 12.00 do 15.00

Dodatkowo, w ramach tego szczególnego święta, odbywają się konsultacje fizjoterapeutyczne, uroginekologiczne i żywieniowe z terapeutami z gabinetu [FizjoHuta](#).

Pełny program Święta Rodziny Krakowskiej znajduje się w [naszym komunikacie](#).