



**Magiczny
Kraków**

Przyjdź do Symbiozy na Dzień Dziecka

2024-05-31

Już jutro, 1 czerwca, w Dzień Dziecka, Centrum Edukacji Ekologicznej „Symbioza” przygotowało dla młodszych... i nieco starszych krakowian bezpłatne zajęcia pilatesu w Lesie Wolskim. Obowiązują zapisy.

Zajęcia potrwać 30 minut, w czasie których będzie można się odstresować i odpocząć w naturze.

Uczestniczki i uczestnicy będą mogli spróbować wymagającego, ale i odstresowującego ćwiczenia „nurkujący łabędź”, które pozwala zredukować napięcie.

Sesje będą dostosowane do różnych poziomów zaawansowania. Wszystko, czego potrzebujecie to wygodny strój i mata do ćwiczeń (dla osób, które nie posiadają maty: w zamian można wziąć ze sobą koc lub ręcznik).

Zajęcia odbędą się jutro, 1 czerwca o godz. 10.45 i 12.30. [Obowiązują zapisy.](#)