



## **Sportowe zakończenie lata na Zakrzówku**

2024-09-23

**Tegoroczna edycja miejskiej kampanii „Kraków w formie” dobiegła końca - jak zawsze w dobrym stylu! W niedzielę, 22 września, na Zakrzówku wspólnie pożegnaliśmy lato i wyprodukowaliśmy zapas endorfin na jesień.**

Poprzez kampanię „Kraków w formie” już po raz czwarty zachęcaliśmy krakowianki i krakowian do aktywności fizycznej. Inspirowaliśmy do uprawiania sportu zwłaszcza w plenerze, korzystając z dobrej pogody i atrakcyjnych miejsc, których tak wiele mamy w mieście.

Tegoroczna edycja upłynęła pod znakiem zajęć ze wspinaczki, pływania na SUP-ach, ćwiczeń fitness, a nawet wakacyjnej jazdy na nartach na krytym stoku. Trenerzy i instruktorzy podzielili się wiedzą oraz doświadczeniem, by każdy zarówno początkujący, jak i zaawansowany fan sportu czuł się bezpiecznie i czerpał z zajęć jak najwięcej przyjemności. Ogromne zainteresowanie aktywnościami, które przygotowaliśmy, pokazuje, jak bardzo ważny stał się dla mieszkańców ruch i dobra forma.

## **Pożegnanie lata na Zakrzówku**

Za nami ostatnie zajęcia i zakończenie czwartej odsłony kampanii „Kraków w formie”, a zarazem pożegnanie lata na sportowo! Specjalnie na tę okazję Dominika Waksmundzka z klubu „Forma na lata” przygotowała ćwiczenia *Strong Nation*, które łączą w sobie elementy plyometrii (rodzaj treningu nastawiony na poprawę szybkości i mocy ruchów), treningu cardio, a nawet różnych rodzajów sztuk walki.

Wydarzenie odbyło się na drewnianych platformach kąpieliska Zakrzówek. Trening był przeznaczony dla osób dorosłych, które chciały zacząć się ruszać, zadbać o swoje ciało i umysł. Również dla osób, które pragnęły poprawić swoją formę, sprawność i kondycję.