



Dołącz do sportowego zakończenia lata na Zakrzówku

2024-09-12

Tegoroczna edycja miejskiej kampanii „Kraków w formie” dobiega końca - jak zawsze w dobrym stylu! Tym razem zabieramy Was na Zakrzówek, by wspólnie pożegnać lato i wyprodukować zapas endorfin na jesień. W programie zajęcia fitness na drewnianych platformach przy kąpielisku. Widzimy się 22 września, w niedzielę, o godz. 16.30 - wejściówki można pobrać online.

Poprzez kampanię „Kraków w formie” już po raz czwarty zachęcamy krakowianki i krakowian do aktywności fizycznej. Inspirujemy 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.

Ćwicz z nami na Zakrzówku

Przed nami ostatnie zajęcia, które będą zakończeniem IV odsłony kampanii „Kraków w formie”, a zarazem pożegnaniem lata na sportowo! Dominika Waksmundzka z klubu „Forma na lata” przygotowała ćwiczenia Strong Nation, które łączą w sobie elementy plyometrii, treningu cardio, a nawet różnych rodzajów sztuk walki. Spotykamy się na drewnianych platformach kąpieliska Zakrzówek. Trening jest przeznaczony dla osób dorosłych, 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.

Start 22 września (niedziela) o godz. 16.30 - [pobierz wejściówkę](#). Ze względu na ograniczoną liczbę miejsc, prosimy o rozważną rejestrację, które będzie gwarancją uczestnictwa w zajęciach nie tylko ze strony organizatora.

Co zabrać na zajęcia?

- 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 (w razie upału)
- obuwie sportowe
- wygodny strój dostosowany do warunków pogodowych: jeśli będzie chłodno - bluzka z długim rękawem i dłuższe legginsy, jeśli pogoda dopisze - bluzka z krótkim rękawkiem i krótkie spodenki.

Czym jest Strong Nation?



**Magiczny
Kraków**

To trening, który polega na dynamicznej zmianie tętna osoby ćwiczącej i przejściach z ćwiczeń siłowych na ćwiczenia cardio, co pozwala w szybki sposób spalić nawet kilkaset kalorii podczas jednych zajęć! Trening pełen jest dynamicznych ruchów zapożyczonych z kick-boxingu, karate czy nawet świata zwierząt. Niezwykle intensywna gimnastyka całego ciała będzie niesamowitym doznaniem zarówno dla ciała, jak i psychiki. To dobra okazja, by wyrzucić z siebie złe emocje i naładować się pozytywną energią. Trening zaplanowany jest w taki sposób, by móc maksymalnie wykorzystać całą jednostkę treningową i spalić jak najwięcej kalorii w ramach całych zajęć.