#KrakowWFormie: Majówka z fitness – zapraszamy na rozgrzewkę

2021-05-04

Po długim okresie izolacji wielu z nas tęskni do plenerowej aktywności fizycznej w większym gronie, a pogoda ku temu coraz lepsza… Jeszcze tylko trochę cierpliwości i znów będzie jak dawniej. Ważne, żeby do tej chwili podtrzymywać w sobie motywację i apetyt na więcej. W środę, 5 maja, zapraszamy na trening online. To okazja, by sprawdzić swoją formę przed wyjściem w teren.

Przed epidemią w Krakowie zbiorowa aktywność fizyczna cieszyła się dużą popularnością – czy to jako odskocznia od indywidualnych treningów, czy jako sposób na spędzanie wolnego czasu w towarzystwie innych pasjonatów sportu. O tej porze roku tu i ówdzie parki wypełniały się już z wolna matami do jogi i aerobiku i dziesiątkami ćwiczących osób… Wszyscy mamy nadzieję, że takie widoki powrócą już niebawem.

Bądźmy na ten moment przygotowani! Zapewne wielu z nas miało już okazję skorzystać ze wskazówek i materiałów przygotowanych w ramach miejskiej kampanii „Kraków w formie". Kolejna ciekawa propozycja przed nami – **w środę, 5 maja, o godzinie 18.00** na oficjalnym profilu miasta na Facebooku odbędzie się trening online. Poprowadzi go dla nas Dominika Waksmundzka, fitness coach, zawodowa trenerka personalna i instruktorka fitness (więcej informacji znajdziesz tutaj: **Poznaj naszych ekspertów!**).

Warto dołączyć do spotkania, by aktywnie przygotować się do sezonu! Udział w treningu jest bezpłatny, ale zachęcamy do wcześniejszych zapisów **tutaj**.