



**Magiczny
Kraków**

Wyjątkowy Dzień Matki w KSOS

2021-05-26

Krakowski Szkolny Ośrodek Sportowy zaprasza wszystkie mamy dziś, 26 maja - w dniu ich święta, o godz. 17.00 do aktywnej zabawy na terenach zielonych oraz w hali tenisowej.

Organizatorzy zaplanowali kilka aktywności ruchowych:

1. Cross Fit – forma treningu, która w krótkim czasie pozwala poprawić wydolność oraz sylwetkę. Podczas zajęć wykorzystuje się sprzęt, ale również ciężar własnego ciała, dzięki czemu Cross Fit mogą wykonywać wszyscy niezależnie od kondycji, wieku i stażu treningowego.
2. Joga – to rodzaj aktywności, która działa zarówno dla ciała i umysłu. Zaletą jest, że nie wymaga specjalistycznego sprzętu, wystarczy tylko wygodne ubranie i dobre chęci. Odpowiednie techniki ćwiczeń pozwolą wprowadzić was w stan wyciszenia oraz wewnętrznej równowagi.
3. Fitness – ćwiczenia do muzyki z wykorzystaniem stepów wpływają na naszą koordynację ruchową, poprawiają pamięć i koncentrację. Rytmiczne dźwięki muzyki pozwolą tanecznym krokiem uwolnić dodatkowe zasoby energii.
4. Zdrowy kręgosłup – zajęcia o charakterze uspokajającym, zwiększającym poczucie świadomości ciała. Ta forma pozwoli rozładować napięcie, zapomnieć na moment o problemach dnia codziennego, a przy okazji zadbać o swój kręgosłup.

Więcej informacji na stronie [**KSOS**](#).