



**Magiczny  
Kraków**

## **Joga i Pilates wracają do krakowskich parków**

2026-05-30

**Po sukcesie ubiegłorocznej edycji, cykl bezpłatnych treningów ĆWICZ W ZIELENI ponownie zawita do krakowskich parków. Przez całe lato, od czerwca do końca sierpnia, mieszkańcy będą mogli uczestniczyć w zajęciach jogi i pilatesu prowadzonych przez wykwalifikowanych instruktorów.**

To doskonała okazja, aby zadbać o zdrowie, poprawić samopoczucie i spędzić czas wśród zieleni. Co ważne, udział w zajęciach jest całkowicie bezpłatny i nie wymaga wcześniejszych zapisów.

**Współorganizatorem akcji jest Zarząd Zieleni Miejskiej w Krakowie.**

### **Gdzie i kiedy odbywają się zajęcia?**

#### **Joga w Parku im. Henryka Jordana**

Zajęcia odbywają się w każdy wtorek o godz. 17.30. Poprowadzi je Wiktoria Ciozak.

Terminy:

- czerwiec: 2, 9, 16, 23 i 30 czerwca,
- lipiec: 7, 14, 21 i 28 lipca,
- sierpień: 4, 11, 18 i 25 sierpnia.

#### **Pilates w Parku im. Wojciecha Bednarskiego**

Zajęcia odbywają się w każdy czwartek o godz. 17.45. Instruktorką będzie Anna Niziołek.

Terminy:

- czerwiec: 4, 11, 18 i 25 czerwca,
- lipiec: 2, 9, 16, 23 i 30 lipca,
- sierpień: 6, 13, 20 i 27 sierpnia.

#### **Pilates w Parku Reduta**

Zajęcia poprowadzi Dominika Zemczak. Spotkania odbędą się w środy o godz. 18.30.

Terminy:

- 10 czerwca,
- 17 czerwca.



## **Dlaczego warto spróbować?**

**Joga** to połączenie łagodnych ćwiczeń fizycznych z technikami oddechowymi i relaksacyjnymi. Regularna praktyka pomaga zmniejszyć napięcie, poprawić elastyczność ciała oraz zadbać o dobre samopoczucie. Ćwiczenia wykonywane są spokojnie, a stopień trudności dostosowywany jest do możliwości uczestników.

**Pilates** to zestaw ćwiczeń wzmacniających mięśnie całego ciała. Łączy elementy rozciągania i treningu siłowego, poprawiając postawę, równowagę i koordynację ruchową. Regularne zajęcia pomagają również zmniejszyć napięcia mięśniowe i zwiększyć świadomość własnego ciała.

## **Pamiętajcie o komforcie podczas ćwiczeń**

Latem warto odpowiednio przygotować się do aktywności na świeżym powietrzu. Organizatorzy przypominają o kilku prostych zasadach:

- stosuj krem z filtrem przeciwsłonecznym,
- pamiętaj o nakryciu głowy,
- zabierz ze sobą wodę lub napój izotoniczny,
- przyda się także mały ręcznik lub chusteczki do odświeżenia.

ĆWICZ W ZIELENI to nie tylko aktywność fizyczna, ale także okazja do spotkań, rozmów i wspólnego spędzania czasu. Warto zabrać ze sobą rodzinę, przyjaciół lub sąsiadów i razem cieszyć się letnimi treningami w pięknych krakowskich parkach.

Do zobaczenia na macie!