



## **Lipiec z projektem Łączymy Bronowickie Parki - bezpłatne zajęcia ruchowe w parkach Bronowic**

2025-07-04

**Lato w Krakowie to doskonały czas, by zadbać o zdrowie, aktywność fizyczną i dobre samopoczucie. W ramach projektu „Łączymy Bronowickie Parki”, zapraszamy mieszkanki i mieszkańców do udziału w bezpłatnych zajęciach sportowo-rekreacyjnych na świeżym powietrzu.**

### **Bezpłatne zajęcia sportowe w lipcu**

W lipcu 2025 roku zaplanowano różnorodny harmonogram zajęć dla osób w każdym wieku i o różnym poziomie sprawności. Wszystkie spotkania odbywają się w przestrzeni parkowej na terenie Dzielnicy VI Bronowice.

### **W programie znajdują się m.in.:**

- Joga – relaks i wzmocnienie ciała przez pracę z oddechem i pozycjami asan
- Pilates – trening wzmacniający i poprawiający postawę
- Zdrowe ciało – ćwiczenia ogólnorozwojowe dla każdego
- Zdrowy kręgosłup – profilaktyka i wsparcie dla osób z dolegliwościami pleców
- Slow jogging – lekki trucht w tempie konwersacyjnym, idealny dla początkujących
- Body balance – połączenie elementów jogi, tai-chi i pilatesu
- Trening biegowy – zajęcia poprawiające technikę biegu i wytrzymałość
- Fizjo–porady – konsultacje z fizjoterapeutą w zakresie zdrowia ruchowego
- Tai-chi – ćwiczenia łączące ruch z oddechem i koncentracją

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

Zajęcia prowadzone są w różnych parkach Bronowic – w otoczeniu zieleni i w przyjaznej atmosferze. Szczegółowy harmonogram zajęć dostępny jest na załączonej grafice oraz na stronie internetowej [krakowwzieleni.pl](http://krakowwzieleni.pl).

### **Dla kogo są zajęcia?**

Zajęcia są otwarte dla wszystkich mieszkanek i mieszkańców Krakowa, niezależnie od wieku czy poziomu kondycji fizycznej. Wystarczy wygodny strój i chęć do ruchu.

### **Projekt finansowany z Budżetu Obywatelskiego**

Projekt „Łączymy Bronowickie Parki” jest realizowany dzięki wsparciu z Budżetu Obywatelskiego Miasta Krakowa. To dzięki głosom mieszkanek i mieszkańców możemy wspólnie tworzyć aktywną, zdrową i zintegrowaną społeczność.

Zadbaj o siebie i spędź lato aktywnie w Bronowicach! Do zobaczenia na zajęciach!