



Informacja prasowa

Poznań, 29.05.2014

WF w parku Starego Browaru już od czerwca do końca wakacji!

Joga, zumba, capoeira i podbijający Polskę trening funkcjonalny boot camp to bezpłatne zajęcia sportowe, które Stary Browar przygotował dla poznaniaków na letnie miesiące. Start 3 czerwca.

Wtorki o godz. 18:00 – joga

Czwartki o godz. 18:00 – zumba

Soboty o godz. 10:00 boot camp co tydzień na zmianę z capoeirą o godz. 12:00

Joga

W ubiegłym roku ćwiczenia prowadzone przez niezłomną, znaną także jako „żelazna kobieta” Elżbietę Krzyżaniak i jej zespół z [Happy People Center](#) przyciągały nawet po 100 osób. Zajęcia przeznaczone są dla osób w każdym wieku oraz poziomie sprawności i przedstawiają różne oblicza jogi.

Zumba

Po raz kolejny cieszące się wielkim powodzeniem dynamiczne zajęcia fitness bazujące m.in. na tańcach latynoamerykańskich i hip-hop poprowadzą trenerzy z kultowego poznańskiego fitness klubu z „duszą” [Magiel](#). Odnajdą się tu wszyscy, którzy lubią tańczyć i liczą na spalenie dużej ilości kalorii.

Boot camp

Popularna na świecie forma ruchu wywodzi się z metodologii amerykańskich treningów wojskowych. Ćwiczy nie tylko każdą partię mięśni, ale też motorykę, wzmacnia wytrzymałość i odporność organizmu. Trening boot camp to praca indywidualna, ćwiczenia w parach i podzespołach. Rywalizacja z konkurencyjnymi zespołami to świetna zabawa, która dostarcza potężnych dawek endorfin. Na zajęcia należy zabrać dobre buty i ubranie, które można ubrudzić. Poprowadzą je trenerzy [Boot Camp Polska](#), pierwszego i najprężniej funkcjonującego propagatora tego typu aktywności fizycznej w kraju.

Capoeira

Nie znająca praw grawitacji, szanująca indywidualne możliwości każdego człowieka sztuka walki, która prowokuje do ciągłego samodoskonalenia przez przewyciężanie własnych słabości. Charakteryzuje się dużą dozą dynamiki, rywalizacji oraz widowiskowości. Zajęcia organizowane przez Weranda Take Away poprowadzą trenerzy z [Akademii Sztuki Capoeira](#).

Wszystkie zajęcia odbywać się będą w parku Starego Browaru od początku czerwca do końca sierpnia 2014. Czas trwania: 1 godzina. Bez zapisów. W razie niepogody zajęcia zostaną odwołane.

Dodatkowe informacje:

Barbara Banat, Koordynator PR Starego Browaru, b.banat@starybrowar5050.com, tel. 501 102 722
www.starybrowar5050.com, www.facebook.com/starybrowar5050

lato w mieście

stary browar



Informacja prasowa

Poznań, 29.05.2014



Dodatkowe informacje:

Barbara Banat, Koordynator PR Starego Browaru, b.banat@starybrowar5050.com, tel. 501 102 722
www.starybrowar5050.com, www.facebook.com/starybrowar5050