



Kraków, 19.05.2023 r.

SPORTOWE SOBOTY, RODZINNE NIEDZIELE I INNE CYKLICZNE ATRAKCJE W ARENIE GARDEN

NON-STOP ZDROWIE, CZYLI SPORTOWE SOBOTY W ARENIE GARDEN

W tym roku zapraszamy dzieci i młodzież na cykl bezpłatnych zajęć sportowych pod hasłem: Non-Stop Zdrowie. Będziemy ćwiczyć wspólnie z trenerami z AZS AWF Kraków i firmy Decathlon. Zajęcia będą się odbywać w każdą sobotę, od 1 lipca do końca wakacji, w godz. 11:00-14:00, na terenach zielonych przy TAURON Arenie Kraków. Projekt wpisuje się w miejski program promocji aktywnego spędzania wolnego czasu „Kraków w Formie”.

W programie znajdują się:

- **ćwiczenia koordynacyjne z hula hop**, które poprawiają zwinność, szybkość i rytmizację ruchu, wpływają na kształtowanie sprawności w sterowaniu ruchem, skracają czas reakcji i pomagają w zachowaniu równowagi;
- **ćwiczenia równoważne z deskami do równowagi**, które poprawiają poczucie równowagi i płynność ruchów, wpływają na rytmizację ruchów, poprawiają orientację czasowo-przestrzenną i zapobiegają upadkom;
- **ćwiczenia koordynacyjne – gra planszowa Dobble XXL na trawie**, która rozwija pamięć i szybkość uczenia się, poprawia szybkość podejmowania decyzji i orientację czasowo-przestrzenną;
- **ćwiczenia gibkościowe i rozciągające na matach** – które pomagają w zwiększeniu zakresu ruchu w stawach, zmniejszeniu stresu i zmęczenia, zapobiegają urazom i kontuzjom i polepszają ukrwienie mięśni;
- **ćwiczenia wzmacniające i oporowe – Smovey**, które wpływają na postawę ciała i mięśnie posturalne (stabilizujące) biorące udział w utrzymaniu prawidłowej postawy ciała, wzmacniają mięśnie i poprawiają ich metabolizm, pomagają w przyroście gęstości kości czyli zmniejszeniu ryzyka osteoporozy, poprawiają sprawność motoryczną;



Arena Kraków S.A.
ul. Stanisława Lema 7, 31-571 Kraków
tel. +48 12 349 11 03, fax +48 12 290 99 60

NIP: 676 170 38 53, REGON: 351143147, Kapitał Spółki (opłacony w całości): 196.387.000,00 zł.
Rejestracja: Sąd Rejonowy dla Krakowa-Śródmieścia w Krakowie, Wydział VI Gospodarczy Rejestrowy
pod numerem KRS: 0000146404

- **ćwiczenia wytrzymałościowe** – Slow Jogging, tyczki i pachołki, które poprawiają sprawność i wydolność krążeniowo-oddechową, regulują ciśnienie tętnicze, pomagają w redukcji masy ciała i zawartości tkanki tłuszczowej oraz w regulacji poziomu cholesterolu, poprawiają nastrój i zmniejszają ryzyko depresji, poprawiają funkcje poznawcze.

RODZINNE NIEDZIELE W ARENIE GARDEN

Niedziele w Arenie Garden rezerwujemy na atrakcje skierowane do rodzin z dziećmi. Zapraszamy na spotkania z kulturą, literaturą i tańcem oraz na warsztaty i animacje dla dzieci. W programie znajdują się też spotkania z gośćmi z Krakowskiego Towarzystwa Opieki nad Zwierzętami i ich podopiecznymi oraz gośćmi z Biblioteki Kraków.

Harmonogram niedzielnych wydarzeń*:

21 maja, godz.14:00 – Pokaz baniek mydlanych z Dori's Event,

28 maja, godz. 12:30 – Pokaz naukowy Doktora WOW,

4 czerwca, godz. 12:00-16:00 – Dzień Dziecka z Dori's Event,

11 czerwca, godz. 14:00-16:00 – animacje z Panem Piratem,

25 czerwca, godz. 14:00-16:00 – animacje z Panem Piratem,

9 lipca – Niedziela z Biblioteką Kraków,

16 lipca – Niedziela z Krakowskim Towarzystwem Opieki nad Zwierzętami – akcja adopcji zwierząt,

23 lipca – Niedziela z młodymi krakowskimi twórcami,

20 sierpnia – Niedziela z Krakowskim Towarzystwem Opieki nad Zwierzętami – akcja adopcji zwierząt,

* kalendarz wydarzeń będzie na bieżąco uzupełniany w trakcie nadchodzących tygodni.

ŚRODY, CZWARTKI I NIE TYLKO...

Wiele atrakcji dla dzieci i dorosłych będzie organizowanych w Arenie Garden także w trakcie tygodnia.

Harmonogram wydarzeń*:

1 czerwca (czwartek), godz. 17:00 – Warsztaty balonowe z Dori's Event,

2 czerwca (piątek) – Muzyka na żywo w Arenie Garden – Duet Bernadeta i Karol,

3 czerwca (sobota), godz. 14:00 – Zumba dla dzieci,

TAURON

ARENA KRAKÓW

8 czerwca (czwartek) – Koncert Kraków Street Band w Arenie Garden,

8 lipca (sobota) – Muzyka na żywo w Arenie Garden – Duet Bernadeta i Karol,

22 lipca (czwartek) – Muzyka na żywo w Arenie Garden – Duet Bernadeta i Karol.

W każdą środę o godz. 20:00 zapraszamy do Arena Coffee w Małej Hali na **PubQuiz**, czyli grę drużynową z nagrodami.

W czwartki, o godz. 18:00, przed wejściem nr 3 do areny, organizowane będą **warsztaty Afro Dance** dla nieco starszych dzieci i dorosłych.

W czwartki, o godz. 18:00 zapraszamy także na **spotkania Krakowskich Klasyków Nocą**, na parkingu autobusowym lub technicznym areny (z wyjątkiem dni, w których będą odbywać się wydarzenia w Arenie Głównej).

Dodatkowe muzyczne atrakcje będą czekać na krakowian także w **piątkowe wieczory** w Malediva Café Bar.

* kalendarz wydarzeń będzie na bieżąco uzupełniany w trakcie nadchodzących tygodni.

Katarzyna Fiedorowicz-Razmus

Rzecznik Prasowy Areny Kraków S.A.

tel. kom. +48 668 181 433

katarzyna.fiedorowicz@arenakrakow.pl

TAURON Arena Kraków to największa w Polsce i jedna z najnowocześniejszych na świecie hala widowiskowo-sportowa. Obiektem zarządza Arena Kraków S.A. – spółka Gminy Miejskiej Kraków, która zrealizowała inwestycję.

Położony zaledwie cztery kilometry od Rynku Głównego w Krakowie kompleks składa się z dwóch hal – Areny Głównej i Małej Hali. TAURON Arena Kraków może pomieścić 22 tys. osób, ma trzy poziomy widowni oraz miejsca siedzące lub stojące na płycie. Możliwość dowolnej konfiguracji widowni, wygodne zaplecze dla sportowców i wykonawców, niespotykany nigdzie indziej ekran LED na elewacji, rozbudowane systemy multimedialne i sceniczne, a także bardzo dobre warunki akustyczne obiektu to cechy, które spełniają warunki organizacji imprez każdej skali.

Wielofunkcyjny charakter obiektu umożliwia rozgrywanie na jego terenie zawodów w 18 dyscyplinach rangi mistrzostw świata. TAURON Arena Kraków to także doskonałe miejsce do organizacji koncertów, festiwali, spektakli, wydarzeń religijnych, wystaw, kongresów i targów. Może być również planem produkcji telewizyjnych i reklamowych. www.tauronarenakrakow.pl

TAURON Polska Energia SA – sponsor tytularny TAURON Areny Kraków. TAURON to jeden z największych podmiotów gospodarczych w Polsce. Nowa strategia Grupy Tauron do 2030 r. przewiduje znaczne przyspieszenie zielonej transformacji i wyznacza ścieżkę do neutralności klimatycznej w 2050 r. Planowany jest m.in. kilkukrotny wzrost mocy zainstalowanych w odnawialne źródła energii oraz ograniczenie emisyjności o prawie 80%.

Grupa TAURON eksploatuje jedenaście farm wiatrowych. Te instalacje o łącznej mocy 416 MW znajdują się w Majewie, Piotrkowie, Zagórz, Wicku, Marszewie, Lipnikach, Śniatowie, Mogilnie, Inowrocławiu, Dobrzyniu i Gołdapi, gdzie 200 turbin wytwarza przyjazną środowisku energię elektryczną. TAURON ma także 3 elektrownie fotowoltaiczne i 34 wodne.



Arena Kraków S.A.
ul. Stanisława Lema 7, 31-571 Kraków
tel. +48 12 349 11 03, fax +48 12 290 99 60

NIP: 676 170 38 53, REGON: 351143147, Kapitał Spółki (opłacony w całości): 196.387.000,00 zł.
Rejestracja: Sąd Rejonowy dla Krakowa-Śródmieścia w Krakowie, Wydział VI Gospodarczy Rejestrowy
pod numerem KRS: 0000146404