



**Magiczny  
Kraków**

## **Międzynarodowy Dzień Slow Joggingu**

2026-05-19

**23 maja 2026 r. (sobota) o godzinie 10:00 w Parku Lotników w Krakowie (od strony M1) odbędzie się wydarzenie z okazji międzynarodowego dnia slow joggingu.**

Slow Jogging to japońska metoda ruchu w tempie „niko niko” – czyli z uśmiechem, bez zadyszki i bez presji. To doskonały sposób na poprawę kondycji, sprawności, samopoczucia oraz integrację międzypokoleniową.

To coroczna inicjatywa promująca zdrowy, świadomy ruch i aktywność dostępną dla każdego – niezależnie od wieku czy kondycji

Udział w wydarzeniu jest bezpłatny. Więcej informacji znajdą Państwo na stronie wydarzenia pod linkiem: <https://fb.me/e/4pULgKBb0>

W imieniu organizatorów serdecznie zachęcamy do wspólnej, aktywnej zabawy w Parku Lotników Polskich.