



**Magiczny
Kraków**

Trenuj w Krakowie! Zajęcia biegowe, kajakarskie i nordic walking

2022-09-09

Już jutro, 10 września, odbędą się kolejne bezpłatne zajęcia w ramach tegorocznej edycji prowadzonego przez Zarząd Infrastruktury Sportowej w Krakowie projektu „Trenuj w Krakowie!”, który wpisuje się w miejską kampanię „Kraków w formie”. W tym tygodniu zapraszamy dorosłych na zajęcia: „Biegaj w Krakowie!” oraz „Chodźże z nami!” (treningi nordic walking). Z kolei w środę, 14 września zapraszamy na zajęcia kajakarskie dla dzieci i młodzieży.

Wspólnie z marką ASICS i Sklepem Biegacza, w najbliższą sobotę, 10 września, zapraszamy na kolejne zajęcia z cyklu „[Biegaj w Krakowie!](#)”. Przyjść może każdy dorosły, bez względu na poziom zaawansowania. Nie obowiązują wcześniejsze zapisy.

Kiedy: sobota, 10 września, godz. 10.00 (całoroczny harmonogram zajęć znajduje się [tutaj](#))

Gdzie: Błonia (zbiórka przed Sklepem Biegacza w pasażu Stadionu Miejskiego Cracovia przy ul. Józefa Kałuży 1)

Co będziemy robić?

Cześć z Was biegła w Poland Business Run, więc w niedzielę solidnie przetarliście swoje szlaki. Mamy dla Was propozycję pracy tlenowej na rozgrzewce, a w części zasadniczej siły biegowej i mocnych rytmów. Będziemy trenować na dwóch różnych odcinkach – krótkim bieżanym mocno, rytmowo i długim bieżanym spokojnie. Wszystko zakończymy rozbieganiem i rozciąganiem.

Zapraszamy na trening!

[Regulamin zajęć](#)

[Chodźże z nami! Treningi nordic walking](#)

Nie szukaj wymówek – chodźże z nami! Stroną merytoryczną i dobrym treningiem zajmują się fachowcy (wśród nich mistrz świata w nordic walking – Jakub Deląg, a także olimpijczyk, medalista mistrzostw świata i Europy w chodzie sportowym – Grzegorz Sudoł). Przyjść może każdy dorosły, nie obowiązują wcześniejsze zapisy.

Zajęcia nie są ukierunkowane na rywalizację sportową, a raczej na zdrowie i sprawność fizyczną. Na treningi zapraszamy wszystkich miłośników chodzenia z kijami, ale także osoby, które dopiero chcą rozpocząć przygodę z tym sportem i poznać tajniki prawidłowej techniki.

Należy zabrać własne kije, ponieważ wszystkie komplety przygotowane dla uczestników zajęć zostały już rozdysponowane.

Kiedy: sobota, 10 września, godz. 9.00 – grupa zaawansowana, godz. 10.45 – grupa początkująca (całoroczny harmonogram zajęć znajduje się [tutaj](#))



**Magiczny
Kraków**

Gdzie: zbiórka przed głównym wejściem do TAURON Areny Kraków od strony ul. Lema, zajęcia w parku Lotników Polskich

Co będziemy robić?

W najbliższą sobotę będziemy realizować trening o charakterze tlenowym, oczywiście poprzedzony rozgrzewką. W planie mamy kilka ćwiczeń technicznych jako formę doskonalenia. Grupa początkująca spędzi trochę więcej czasu na tej części zajęć. Będzie więcej chodzenia. Jak zawsze, trening zakończymy rozciąganiem.

Liczymy na Waszą obecność!

Regulamin zajęć

Zajęcia kajakarskie

Zapraszamy na zajęcia kajakarskie młodych miłośników aktywności fizycznej od 6 do 18 roku życia. Trening jest bezpłatny, ale obowiązują zapisy. Warunkiem udziału w zajęciach jest zgłoszenie uczestnika/uczestniczki poprzez [formularz](#) zamieszczony na stronie internetowej www.zapisy.zis.krakow.pl. Wcześniej należy zapoznać się z [regulaminem](#). Ustalony został limit uczestników – 50 osób. Lista zostanie zamknięta po osiągnięciu limitu.

Kiedy: środa, 14 września, w godz. 16.00-18.00

Gdzie: zbiórka na przystani Kolejowego Klubu Wodnego 1929 przy ul. Księcia Józefa 24a w Krakowie, gdzie zaplanowane są zajęcia

Co będziemy robić?

Zajęcia będą obejmowały naukę i doskonalenie umiejętności pływania kajakiem. W planie: wprowadzenie – część teoretyczna z kajakarstwa, zajęcia „na sucho” oraz część praktyczna w wodzie – wodowanie z pomostu i pływanie kajakiem, w tym ciekawe zadania wymyślane przez trenerów. Podczas zajęć będą też omawiane zasady bezpieczeństwa obowiązujące na wodzie, o których opowiedzą policjanci z Komisariatu Wodnego Policji w Krakowie.

Gościem specjalnym będzie Adrianna Kąkol – zawodniczka Kolejowego Klubu Wodnego 1929, tegoroczna mistrzyni świata i Europy w kajakarstwie klasycznym (K-4 500 m) i bohaterka realizowanego przez Zarząd Infrastruktury Sportowej w Krakowie projektu „[Kobiety w sporcie #krakowianki](#)”!