



**Magiczny  
Kraków**

## **Biegaj w Krakowie! Już niedługo zajęcia halowe**

2023-11-08

Cykl bezpłatnych zajęć dla dorosłych „Biegaj w Krakowie” odbywa się w każdą sobotę. Jednak z uwagi na Narodowe Święto Niepodległości, **nie będzie treningu w sobotę - 11 listopada**. W zamian zapraszamy na specjalne zajęcia halowe - **dziś, 8 listopada**.

### **Trening halowy**

Z uwagi na Narodowe Święto Niepodległości, **nie będzie treningu w sobotę - 11 listopada**. W zamian zapraszamy na specjalne **zajęcia halowe - dziś, 8 listopada**.

W planie zajęć halowych: trucht oraz rozgrzewka bieżna; ćwiczenia kształtujące technikę biegu; ćwiczenia na mobilizację; sporo ćwiczeń sprawnościowych; zadania wzmacniające.

Trening odbędzie się dziś, **8 listopada**, o **godz. 18.30** w hali lekkoatletycznej AWF przy **ul. Śniadeckich 12b**.

Na stronie dostępne są także [regulamin zajęć](#) oraz [kadra trenerska](#).

---

Zajęcia „Biegaj w Krakowie!” organizowane są w ramach prowadzonego przez Zarząd Infrastruktury Sportowej w Krakowie projektu „Trenuj w Krakowie!”, który wpisuje się w miejską kampanię „Kraków w formie”.