



**Magiczny
Kraków**

Trenuj w Krakowie! 2 grudnia trening nordic walking

2023-12-02

Już dziś, 2 grudnia dorosłych miłośników chodzenia z kijami zapraszamy na ostatni w tym roku wspólny trening nordic walking z cyklu „Chodźże z nami!”. Bezpłatne zajęcia organizowane w ramach prowadzonego przez Zarząd Infrastruktury Sportowej w Krakowie projektu „Trenuj w Krakowie!”, który wpisuje się w miejską kampanię „Kraków w formie”, odbędą się w Parku Lotników Polskich przy TAURON Arenie Kraków - zbiórka o godz. 9.00 przed głównym wejściem od strony ul. Lema.

[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).

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

Na ostatni w tym roku wspólny trening nordic walking zapraszamy w sobotę, 2 grudnia. Nie obowiązują wcześniejsze zapisy. Zajęcia odbywają się w dwóch grupach - początkującej i zaawansowanej.

Kiedy: sobota, 2 grudnia, godz. 9.00

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

Obie grupy skupią się na urozmaiceniu marszu nordic walking poprzez zastosowanie ćwiczeń typu kardio.

Trening rozpocznie się od wspólnej rozgrzewki. W części głównej zajęć do marszu będziemy wplatać ćwiczenia o dużej intensywności tlenowej, oczywiście z zastosowaniem poziomu dobranego dla samego siebie. Na koniec będą ćwiczenia oddechowe i rozciągające.

Na trening należy zabrać własne kije do nordic walking.

[Regulamin zajęć](#)
[Kadra trenerska](#)