



**Magiczny
Kraków**

Chodźże z nami - w sobotę trening przy kopcu Krakusa

2024-04-06

Już dziś, 6 kwietnia dorosłych miłośników chodzenia z kijami zapraszamy na kolejny bezpłatny trening nordic walking „Chodźże z nami!”, organizowany w ramach prowadzonego przez Zarząd Infrastruktury Sportowej w Krakowie projektu „Trenuj w Krakowie!”. Tym razem zajęcia odbędą się u stóp kopca Krakusa - zbiórka o godz. 9.00.

Zajęcia odbędą się z podziałem na dwie grupy – początkującą i zaawansowaną. Trening rozpocznie się od wspólnej rozgrzewki. W części głównej zajęć, początkujących czeka nauka i szlifowanie techniki poprawnego chodu. Osoby zaawansowane poznają nowe ćwiczenia wzmacniające z wykorzystaniem kijów i gum oporowych. Trening zakończy się ćwiczeniami uspokajającymi i oddechowymi.

Na trening nie obowiązują wcześniejsze zapisy. Przypominamy, że należy zabrać własne kije do nordic walking.

[Poznaj dokładną lokalizację zbiórki.](#)