



**Magiczny
Kraków**

13 kwietnia specjalne zajęcia dla pań

2025-04-10

W niedzielę, 13 kwietnia odbędą się specjalne zajęcia przeznaczone tylko dla kobiet! Początek o godz. 9.00 przed Sklepem Biegacza (pasaż Stadionu Miejskiego Cracovia). Dołącz do „Kobiet w biegu”, by wspólnie zadbać o formę i czerpać radość z trenowania!

Trening przeznaczony jest dla pełnoletnich pań, bez względu na stopień zaawansowania. Zajęcia prowadzą wykwalifikowane trenerki z doświadczeniem zawodniczym. Nie obowiązują zapisy.

Najbliższe zajęcia rozpoczną się od rozgrzewki. W części głównej trenerki zaplanowały ćwiczenia sprawnościowe i techniczne, a następnie spokojny bieg ciągły, przeplatany kolejnymi ćwiczeniami. Na zakończenie schłodzenie organizmu.

[Kadra trenerska](#)

[Regulamin](#)