



**Magiczny
Kraków**

„Kobiety w biegu!” 18 maja specjalne zajęcia nad Zalewem Nowohuckim

2025-05-18

Zadbaj o formę, poczuj energię wspólnego biegania i daj się porwać sportowej radości - już dziś, 18 maja, o godz. 9.00 rusza kolejny trening z cyklu „Kobiety w biegu!” Tym razem nad Zalewem Nowohuckim.

Zarząd Infrastruktury Sportowej w Krakowie zaprasza wszystkie panie - zarówno te, które dopiero rozpoczynają swoją przygodę z bieganiem, jak i te bardziej doświadczone - na bezpłatne zajęcia biegowe w wyjątkowej scenerii Zalewu Nowohuckiego. Zbiórka przy „Domu Wędkarza” (od strony zalewu).

Zajęcia prowadzone są przez wykwalifikowane trenerki z doświadczeniem zawodniczym. W planie: rozgrzewka, ćwiczenia sprawnościowe, technika biegu oraz część główna - zabawa biegowa, czyli bieganie o zmiennej intensywności. Na zakończenie - seria ćwiczeń wyciszających. Trening dostosowany jest do poziomu zaawansowania uczestniczek, dlatego każda kobieta znajdzie tu coś dla siebie.

Nie obowiązują zapisy - wystarczy przyjść z uśmiechem i chęcią do ruchu!

Szczegóły na stronie internetowej zis.krakow.pl.