



**Magiczny
Kraków**

Już w sobotę trening nordic walking pod kopcem Krakusa

2025-05-24

Spacer z kijami to doskonały sposób na zdrowie, dobrą formę i relaks. Już dziś, 24 maja, zapraszamy wszystkich dorosłych krakowian - zarówno początkujących, jak i zaawansowanych - na bezpłatny trening nordic walking w ramach cyklu „Chodźże z nami!”. Zajęcia rozpoczną się o godz. 9.00 u stóp kopca Krakusa.

Treningi nie mają charakteru rywalizacji, lecz służą poprawie zdrowia, kondycji i techniki marszu. Uczestnicy – pod okiem wykwalifikowanej kadry, wśród której są m.in. mistrz świata Jakub Deląg oraz olimpijczyk Grzegorz Sudoł – zostaną podzieleni na dwie grupy: początkującą i zaawansowaną. W programie: rozgrzewka, część główna treningu z ćwiczeniami dopasowanymi do poziomu, wspólny marsz oraz rozciąganie na zakończenie.

Zajęcia są otwarte i bezpłatne, nie obowiązują wcześniejsze zapisy, jednak każdy uczestnik powinien przynieść własne kije do nordic walking.

Więcej informacji na stronie internetowej [Zarządu Infrastruktury Sportowej w Krakowie](#).