



**Magiczny
Kraków**

Specjalne zajęcia dla pań w parku Zakrzówek

2025-06-15

15 czerwca obecne i przyszłe biegaczki zapraszamy na specjalne zajęcia przeznaczone tylko dla nich! Spotykamy się o godz. 9.00, tym razem w parku Zakrzówek. Dołącz do „Kobiet w biegu”, by wspólnie zadbać o formę i czerpać radość z trenowania.

Zarząd Infrastruktury Sportowej w Krakowie organizuje bezpłatne zajęcia biegowe, w ramach cyklu „[Kobiety w biegu](#)” – przeznaczone dla pełnoletnich pań, bez względu na stopień zaawansowania. Zajęcia prowadzą [wykwalifikowane trenerki z doświadczeniem zawodniczym](#). Nie obowiązują zapisy.

Najbliższe spotkanie odbędzie się w niedzielę, 15 czerwca o godz. 9.00 w parku Zakrzówek (zbiórka na [skrzyżowaniu ulic Twardowskiego, Wyłom i Salezjańskiej](#)).

Co będziemy robić?

Zajęcia odbędą się w wyjątkowym miejscu – wykorzystamy możliwości, jakie daje nam park Zakrzówek, w tym specjalne ścieżki treningowe. Rozpoczniemy od truchtu, następnie zrobimy rozgrzewkę, ćwiczenia techniczne i koordynacyjne. Potem czeka nas trucht w dwóch grupach po Parku Zakrzówek. Tempo biegu będzie dostosowane do poziomu zaawansowania uczestniczek. Zakończymy rozciąganiem.

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