



**Magiczny
Kraków**

20 lipca specjalne zajęcia dla pań w parku Bednarskiego

2025-07-20

Dziś, 20 lipca biegaczki i wszystkie panie, które dopiero chcą rozpocząć swoją biegową przygodę ZIS zaprasza na specjalne zajęcia przeznaczone tylko dla nich. Początek o godz. 9.00, tym razem w parku Bednarskiego na Podgórzu.

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

Zajęcia rozpoczną się od truchtu oraz obszernych ćwiczeń techniczno-koordynacyjnych. Następnie trenerki zaplanowały spokojny bieg w dwóch grupach, dostosowany do tempa uczestniczek. Na koniec uczestniczki wykonają ćwiczenia rozciągające i oddechowe.