



**Magiczny
Kraków**

Kobiety w biegu! 24 sierpnia specjalne zajęcia dla pań w parku Lilli Wenedy

2025-08-24

W najbliższą niedzielę, 24 sierpnia aktywne biegaczki i wszystkie panie, które dopiero chcą rozpocząć swoją biegową przygodę Zarząd Infrastruktury Sportowej zaprasza na specjalne zajęcia przeznaczone tylko dla nich. Spotkanie rozpocznie się o godz. 9.00, tym razem w Parku Lilli Wenedy w Dzielnicy XII Bieżanów-Prokocim.

Zajęcia są bezpłatne. Nie obowiązują zapisy.

Zajęcia rozpoczną się od ćwiczeń technicznych i aktywnej rozgrzewki. Następnie w planie jest bieg ze zmienną intensywnością, który uczestniczki będą wykonywać w grupach. Na koniec ćwiczenia rozciągające i oddechowe.

[Kadra trenerska](#)

[Regulamin](#)