



**Magiczny
Kraków**

Kobiety w biegu! Specjalne zajęcia dla pań w parku Reduta

2025-10-19

Dziś, 19 października aktywne biegaczki i wszystkie panie, które dopiero chcą rozpocząć swoją biegową przygodę zapraszamy na specjalne zajęcia przeznaczone tylko dla nich! Spotykamy się o godz. 9.00, tym razem w parku Reduta na Prądniku Czerwonym. Dołącz do „Kobiet w biegu”, by wspólnie zadbać o formę i czerpać radość z trenowania!

Zapraszamy na trening w ramach cyklu „Kobiety w biegu” – przeznaczony dla pełnoletnich pań, bez względu na stopień zaawansowania. Zajęcia prowadzą wykwalifikowane trenerki z doświadczeniem zawodniczym. Nie obowiązują zapisy.

Zbiórka przy małym placu zabaw (od strony ul. Księdza Mikołaja Kuczkowskiego). Trening rozpoczniemy od truchtu oraz obszernych ćwiczeń techniczno-koordynacyjnych. Następnie czekają nas bieg interwałowy i dynamiczne przyspieszenia. Na koniec wykonamy ćwiczenia rozciągające i oddechowe.

Dołącz do nas, poczuj energię płynącą ze wspólnego biegania i razem sprawmy, by hasło „Kobiety w biegu” nabrało dosłownego znaczenia!

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