



**Magiczny
Kraków**

Kobiety w biegu! 16 listopada specjalne zajęcia dla pań na Łąkach Nowohuckich

2025-11-16

Dziś, 16 listopada, w najbliższą niedzielę 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 przed Nowohuckim Centrum Kultury (zajęcia na Łąkach Nowohuckich). 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.

Co będziemy robić?

Trening rozpoczniemy od rozgrzewki oraz ćwiczeń techniczno-koordynacyjnych. Następnie czeka nas bieg o niskiej intensywności, z przerwą na ćwiczenia wzmacniające. 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](#)