



**Magiczny
Kraków**

Kobiety w biegu! 14 grudnia specjalne zajęcia dla pań w parku Tysiąclecia

2025-12-14

Już dzisiaj, 14 grudnia, miłośniczki biegania i wszystkie panie, które dopiero chcą rozpocząć swoją przygodę z tą formą aktywności sportowej zapraszamy do wzięcia udziału w kolejnej odsłonie specjalnych zajęć przeznaczonych tylko dla nich. Spotykamy się o godz. 9.00, tym razem w parku Tysiąclecia. Nie obowiązują zapisy. Dołącz do „Kobiet w biegu”, by wspólnie zadbać o formę i czerpać radość z trenowania!

Trening rozpoczniemy od rozgrzewki oraz ćwiczeń techniczno-koordynacyjnych. Następnie czeka nas wspólny trucht, a zadaniem głównym podczas najbliższych zajęć będzie praca nad siłą biegową. Zakończymy ćwiczeniami oddechowymi i rozciągającymi.

[Kadra trenerska](#)

[Regulamin zajęć](#)