



**Magiczny  
Kraków**

## **Zajęcia boksu dla mieszkanki Dzielnicy III**

2026-03-14

**Rada Dzielnicy III Prądnik Czerwony zaprasza mieszkanki dzielnicy do udziału w bezpłatnych zajęciach boksu, które odbędą się dziś, o godz. 11.00, w Szkole Podstawowej nr 114 im. A. Fiedlera przy ul. Łąkowej 31.**

Inicjatywa skierowana jest do kobiet, które chcą rozpocząć swoją przygodę z boksem lub sprawdzić, czy ta forma aktywności jest dla nich odpowiednia. Zajęcia będą miały charakter wprowadzający – uczestniczki poznają podstawowe techniki i zasady treningu bokserskiego w bezpiecznej, wspierającej atmosferze, w gronie kobiet na podobnym poziomie zaawansowania.

Boks to dyscyplina, która kompleksowo wpływa na kondycję fizyczną i psychiczną. Regularny trening wspiera pracę układu krwionośnego i oddechowego, sprzyja redukcji tkanki tłuszczowej, poprawia koordynację ruchową oraz wzmacnia całe ciało. Jednocześnie pomaga rozładować napięcia i pozytywnie oddziałuje na koncentrację oraz kontrolę poznawczą. To aktywność budująca pewność siebie, sprawczość i umiejętność szybkiego reagowania.

Udział w zajęciach jest bezpłatny. Liczba miejsc jest ograniczona, dlatego obowiązują wcześniejsze zapisy za pośrednictwem [formularza zgłoszeniowego](#).

Uczestniczki proszone są o zabranie wygodnego stroju sportowego, czystego obuwia sportowego na zmianę oraz wody.

Zajęcia poprowadzą trenerzy Sztuki Studio.

Wydarzenie finansowane jest ze środków Rady Dzielnicy III Prądnik Czerwony.