



**Magiczny
Kraków**

Zajęcia boksu dla mieszkanki Dzielnicy III

2026-03-26

W niedzielę, 12 kwietnia o godz. 10.00 w hali sportowej KS Prądniczanka przy ul. Majora 12A odbędą się bezpłatne zajęcia boksu dla mieszkanki Prądnika Czerwonego. Na zajęcia zaprasza Rada Dzielnicy III.

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.