



## **Nordic walking i wyjazdowy trening biegowy w Puszczy Niepołomickiej**

2021-05-30

**W weekend ZIS zaprasza na kolejne zajęcia w ramach cyklu „Trenuj w Krakowie!” - część miejskiej kampanii „Kraków w formie”. W niedzielę, 30 maja, odbędą się wyjazdowe zajęcia biegowe w Puszczy Niepołomickiej.**

### **[Biegaj w Krakowie!](#)**

W niedzielę, 30 maja, razem z trenerami AZS AWF Kraków Masters zapraszamy na trening wyjazdowy w Puszczy Niepołomickiej. Zbiórka o godz. 9.00 [na parking przy drodze krajowej nr 75](#) (bliższym jadąc od Niepołomic, dalszym od autostrady). W Puszczy Niepołomickiej czeka nas dłuższe, tlenowe bieganie.

W bezpłatnych zajęciach mogą wziąć udział osoby pełnoletnie, obowiązują zapisy.

Warunkiem udziału w zajęciach jest zgłoszenie uczestnika/uczestniczki poprzez formularz zamieszczony na stronie internetowej: [www.zapisy.zis.krakow.pl](http://www.zapisy.zis.krakow.pl) (zapisy [tutaj](#)). Wcześniej należy zapoznać się z [regulaminem](#).

### **[Chodźże z nami! Treningi nordic walking](#)**

Zarząd Infrastruktury Sportowej w Krakowie razem z wykwalifikowanymi trenerami przygotował dla mieszkańców i ich rodzin nową ofertę – [treningi nordic walking](#). Nie są to zajęcia ukierunkowane na rywalizację sportową, a raczej na zdrowie i sprawność fizyczną. Zapraszamy na treningi wszystkich miłośników kijków, ale także osoby, które dopiero chcą rozpocząć przygodę z tym sportem. Uczestnicy powinni jedynie zadbać o odpowiedni ubiór, a stroną merytoryczną i dobrym treningiem zajmą się fachowcy.

Podczas zajęć będzie można otrzymać kijki, które przekazał partner treningów organizowanych przez ZIS.