



## **W ten weekend trening biegowy i zajęcia nordic walking**

2021-07-24

**W ten weekend Zarząd Infrastruktury Sportowej w Krakowie zaprasza na kolejne zajęcia w ramach projektu „Trenuj w Krakowie!”, stanowiącego element miejskiej kampanii „Kraków w formie”. Dziś odbędą się spotkania z cyklu Chodźże z nami! Treningi nordic walking, a już jutro trening biegowy.**

### **Chodźże z nami! Treningi nordic walking**

Zajęcia odbędą się dziś o godz. **9.00**. Spotykamy się przed głównym wejściem do TAURON Areny Kraków.

Zajęcia są bezpłatne, ale obowiązują zapisy.

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

Uwaga! O bezpieczeństwo i prawidłowy przebieg wszystkich zajęć, z zachowaniem reżimu sanitarnego, zadbają trenerzy z AZS AWF Kraków Masters.

### **Biegaj w Krakowie!**

Tym razem czeka nas wyjazdowy trening w Lasku Wolskim. Jutro zbiórka o godz. **9.00** na parking na końcu alei Waszyngtona pod kopcem Kościuszki. Na zajęcia zapraszamy wszystkich, bez względu na poziom zaawansowania. Dodatkowo, przez pół godziny przed spotkaniem (od godz. 8.30, w miejscu zbiórki) chętni będą mieli możliwość konsultacji z naszymi trenerami.

Lasek Wolski to mekka krakowskich biegaczy. Znajdziemy tam wszystko, czego potrzebują trenerzy aby zaaplikować swoim zawodnikom wyjątkowy bodziec treningowy - będzie las, zbiegi, podbiegi, szuter i asfalt.

---

Spotkania odbywają się w każdą niedzielę, a dokładny harmonogram zajęć, lokalizację, kadre trenerską można znaleźć [tutaj](#).