



**Magiczny
Kraków**

Trenuj w Krakowie - nordic walking i trening biegowy

2021-11-27

W ten weekend Zarząd Infrastruktury Sportowej w Krakowie zaprasza na kolejne zajęcia w ramach projektu „Trenuj w Krakowie!”.

W niedzielę planowany jest wyjazdowy trening biegowy w okolicach Zakrzówka. Zbiórka o godz. 9.00, na końcu ul. Twardowskiego. Dodatkowo, przez pół godziny przed spotkaniem (od godz. 8.30, w miejscu zbiórki) chętni będą mieli możliwość konsultacji z trenerami.

Zajęcia będą miały charakter dużej zabawy biegowej, podzielonej na cztery części: rozgrzewkę, pracę nad rytmem biegu, pracę nad tempem biegu, część uspokajającą i rozluźniającą.

Więcej informacji na stronie [Zarządu Infrastruktury Sportowej](#).