



## Trenuj w Krakowie nordic walking!

2023-05-28

**Dziś zapraszamy dorosłych na kolejne bezpłatne zajęcia nordic walking „Chodźże z nami!”, organizowane w ramach tegorocznej edycji prowadzonego przez Zarząd Infrastruktury Sportowej w Krakowie projektu „Trenuj w Krakowie!”, który wpisuje się w miejską kampanię „Kraków w formie”.**

Tym razem zajęcia odbędą się wyjątkowo dziś, podczas Święta Rodziny Krakowskiej przy TAURON Arenie Kraków. Początek treningu o godz. 11.00.

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

Nie szukaj wymówek – chodźże z nami! Stroną merytoryczną i dobrym treningiem zajmują się fachowcy (wśród nich mistrz świata w nordic walking – Jakub Deląg).

Zajęcia nie są ukierunkowane na rywalizację sportową, a raczej na zdrowie i sprawność fizyczną. Na treningi zapraszamy wszystkich miłośników chodzenia z kijami, jak również osoby, które dopiero chcą rozpocząć przygodę z tym sportem i poznać tajniki prawidłowej techniki.

Na najbliższy trening zapraszamy dziś, podczas finału [XI edycji Święta Rodziny Krakowskiej](#). Nie obowiązują wcześniejsze zapisy.

**Kiedy:** 28 maja, godz. 11.00, całoroczny harmonogram zajęć znajduje się [TUTAJ](#).

**Gdzie:** zbiórka przy stoisku Zarządu Infrastruktury Sportowej w Krakowie na terenie zielonym za TAURON Areną Kraków – na wysokości „Malediwów”, nr 2 na mapce, która znajduje się [TUTAJ](#).

### **Co będziemy robić?**

Rozpoczniemy od wspólnej rozgrzewki na miejscu zbiórki. Następnie będziemy kontynuować trening na terenie parku Lotników Polskich i szlifować technikę chodu.

Oprócz samego spaceru, nauczymy się poprawnego prowadzenia kijów oraz dowiemy się, jak wpływa to na nasz układ ruchu. Zapraszamy zarówno osoby zaawansowane, jak i początkujących.

Na zajęcia należy zabrać własne kije do nordic walking.

- [Regulamin zajęć](#)
- [Kadra trenerska](#)