



**Magiczny  
Kraków**

## **W ten weekend weź udział w bezpłatnych zajęciach sportowych**

2024-09-28

**W niedzielę, 29 września zapraszamy wszystkie panie na zajęcia „Kobiet w Biegu”.**

### **Kobiety w biegu - zajęcia dla kobiet (niedziela, 29 września)**

Rozpoczniemy od lekkiego truchtu i rozgrzewki, aby stopniowo przygotować ciało do intensywniejszych zadań. W planie mamy ćwiczenia bieżne z elementami techniki biegu, ćwiczenia mobilizujące, siłę biegową i przyspieszenia na określonych odcinkach - wszystko to, by poprawić sprawność biegową. Dodatkowo uczestniczki otrzymają zestaw ćwiczeń rozgrzewkowych, które z powodzeniem będą mogły wykonywać samodzielnie. Zakończymy regeneracyjnym truchtem i rozciąganiem. Szczegóły:

- zbiórka o godz. 9.00 przed Sklepem Biegacza zlokalizowanym w pasażu Stadionu Miejskiego Cracovia przy ul. Józefa Kałuży 1
- [więcej informacji](#)