



## Krakowskie Ścieżki Nordic Walking

2017-09-12

### Przejdź do:

[OPISU PROGRAMU >>>](#)

[HARMONOGRAMU ZAJĘĆ >>>](#)

[KADRA >>>](#)

[ARCHIWUM >>>](#)

### KRAKOWSKIE ŚCIEŻKI NORDIC WALKING

Marsze Nordic Walking po ścieżce Parku Lotników Polskich przy Tauron Arena Kraków - to propozycja dla tych, którzy chcą stopniowo podnieść swój poziom kondycji fizycznej, zgubić kilka kilogramów, spędzić czas na rekreacyjnych formach aktywności fizycznej. To znakomita okazja, by pod okiem fachowca, w przyjaznej atmosferze i motywującej grupie zacząć regularnie uprawiać najprostsze formy rekreacji ruchowej. Wszystko to czeka na Krakowian w ramach programu, który Wydział Sportu Urzędu Miasta Krakowa uruchomił 1 kwietnia 2017 r. Zajęcia na ścieżce Nordic Walking dostosowane do poziomu sprawności uczestników są całkowicie bezpłatne i prowadzone przez doświadczonego instruktora w oznaczonym miejscu i o określonych godzinach. Program Wydział Sportu realizuje od 2007 roku.

### Zajęcia realizowane są w miesiącach kwiecień 2017 r. - październik 2017 r.

Zapraszamy wszystkich mieszkańców Krakowa - niezależnie od wieku czy kondycji fizycznej!

### **HARMONOGRAM ZAJĘĆ NORDIC WALKING:**

**UWAGA:** Zmiana terminu zajęć z 11.06.2017 r. godz. 18.30 - 20.00 na 15.06.2017 r. godz. 18.30 - 20.00

**Zmiana terminu zajęć w lipcu**



LP	PROWADZĄCY	MIEJSCE ZBIÓRKI	TERMIN	GODZINA	HARMONOGRAM
1	BEATA SKRABA	FONTANNA od strony AWF	czwartek piątek niedziela	8:30-10:00 18:30-20:00 18:30-20:00	<a href="#">KWIECIEŃ</a> , <a href="#">MAJ</a> , <a href="#">CZERWIEC</a> , <a href="#">LIPIEC</a> , <a href="#">SIERPIEŃ</a> , <a href="#">WRZESIEŃ</a>

## Beata Skraba

**Instruktor - ścieżka Nordic Walking w Parku Lotników przy Tauron Arena Kraków.**  
**Miejsce zbiórki:** *fontanna od strony AWF.*

Urodzona 20 czerwca 1988 r. w Krynicy - Zdroju. Absolwentka Akademii Wychowania Fizycznego w Krakowie, kierunek: wychowanie fizyczne ze specjalnością gimnastyka korekcyjna. Instruktor Nordic Walking. Szczególne zainteresowanie tego rodzaju formą aktywności fizycznej zaczerpnęła z faktu, iż marsz z kijami łączy w sobie najlepsze cechy idealnej aktywności dla wszystkich bez względu na wiek. Od roku 2012 prowadzi zajęcia Nordic Walking w ramach programu „Kraków biega, Kraków spaceruje”, a następnie "Krakowskie ścieżki Nordic Walking". Zajęcia urozmaica wszechstronnymi ćwiczeniami wzmacniającymi i rozciągającymi.

Ponadto posiada uprawnienia instruktorskie z Pływania, Lekkiej Atletyki, Koszykówki, Aqua Aerobic, Trener Personalny, a także ratownik Wodnego Ochotniczego Pogotowia Ratunkowego. Prywatnie - zawodniczo uprawia lekką atletykę - rzut oszczepem w KS AZS AWF Kraków. Była koszykarka I ligi Kobiet, reprezentująca UKS Krynica-Zdrój, a następnie Basket Rybitwy Kraków.

## [ARCHIWUM](#)

*\*Program "Krakowskie Ścieżki Nordic Walking" jest miejskim programem sportowym realizowanym przez Wydział Sportu Urzędu Miasta Krakowa.*