



Magiczny
Kraków

Kraków biega, Kraków spaceruje

2010-11-10

ŚCIEŻKI BIEGOWE I NORDIC WALKING - „Kraków biega, Kraków spaceruje 2010”

Urząd Miasta Krakowa - Wydział Sportu i Inicjatyw Społecznych oraz Klub Sportowy AZS-AWF Kraków zapraszają wszystkich do wspólnego biegania i spacerowania.

W [oznaczonych miejscach](#) w Krakowie, o określonych godzinach można uczestniczyć w **całkowicie bezpłatnych** zajęciach sportowo-rekreacyjnych i ćwiczeniach sprawnościowych prowadzonych przez doświadczonych trenerów – instruktorów:

1. ścieżki biegowe:

- a. Park Lotników (parking przy fontannie): **wtorek:** 18.00, **czwartek:** 18.00, **niedziela:** 10.00
- b. Błonia Krakowskie (bulwar nad Rudawą koło stadionu Zwierzyniecki): **niedziela:** 10.00
- c. Bulwary Wisły (bulwar naprzeciwko Galerii Kazimierz): **sobota:** 10.00
- d. Nowa Huta (zalew w Nowej Hucie ul. Bulwarowa): **poniedziałek:** 18.00, **piątek:** 18.00
- e. Zakrzówek (koniec ulicy Twardowskiego): **sobota:** 12.00
- f. Łąki Nowohuckie: **środa:** 18.00, **sobota:** 10.00

2. ścieżki nordic walking:

- a. Park Lotników (parking przy fontannie): **wtorek:** 17.00, **czwartek:** 17.00, **niedziela:** 10.00
- b. Błonia Krakowskie (bulwar nad Rudawą koło stadionu Zwierzyniecki): **niedziela:** 11.30
- c. Bulwary Wisły (bulwar naprzeciwko Galerii Kazimierz): **sobota:** 10.00
- d. Zakrzówek (koniec ulicy Twardowskiego): **sobota:** 12.00
- e. Łąki Nowohuckie: **sobota:** 10.00

Zajęcia są dostosowane do poziomu zaawansowania uczestników i są znakomitą okazją by pod okiem



**Magiczny
Kraków**

fachowców, w przyjaznej atmosferze i motywującej grupie zacząć regularnie uprawiać najprostsze formy rekreacji biegowej lub nordic walking.

Więcej informacji na tablicach oznaczających początek ścieżek i na stronie [Klubu Sportowego AZS-AWF](#)

[Ścieżki biegowe i nordic walking](#) są dostępne przez 7 dni w tygodniu, z oznaczonych tras mogą korzystać wszyscy chętni.

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

**Program "Kraków biega, Kraków spaceruje" jest miejskim programem sportowym realizowanym przez Wydział Sportu i Inicjatyw Społecznych Urzędu Miasta Krakowa.*