



**Magiczny
Kraków**

Kobiety w biegu! Pierwszy tegoroczny trening tylko dla pań

2025-01-19

Dzisiaj, 19 stycznia wszystkie panie zapraszamy na pierwsze tegoroczne zajęcia biegowe przeznaczone tylko dla nich. Spotykamy się o godz. 9.00 przed Sklepem Biegacza (pasaż Stadionu Miejskiego Cracovia). Główna część treningowa odbędzie się w parku Jordana. Dołącz do „Kobiet w biegu”, by wspólnie zadbać o formę i czerpać radość z biegania.

Wspólnie z marką ASICS oraz ze Sklepem Biegacza, partnerami organizowanych przez Zarząd Infrastruktury Sportowej w Krakowie bezpłatnych zajęć biegowych, zapraszamy na trening w ramach cyklu „Kobiety w biegu” – przeznaczony dla pełnoletnich pań, bez względu na stopień zaawansowania. Zajęcia prowadzą wykwalifikowane trenerki z doświadczeniem zawodniczym. Nie obowiązują zapisy.

Kiedy?

niedziela, 19 stycznia, godz. 9.00

Gdzie?

Zbiórka [przed Sklepem Biegacza](#) zlokalizowanym w pasażu Stadionu Miejskiego Cracovia przy ul. Józefa Kałuży 1, część główna zajęć w parku Jordana

Co będziemy robić?

Nowy rok zajęć rozpocznie się od spokojnego rozbiegania, nasze trenerki wprowadzą też dużo ćwiczeń sprawnościowych oraz rozciągających. W planie bieg po parku Jordana, a pomiędzy poszczególnymi odcinkami także ćwiczenia mające na celu doskonalenie techniki biegowej. Zajęcia zakończą się rozciąganiem statycznym.

Dołącz do nas, poczuj energię płynącą ze wspólnego biegania i razem sprawmy, by hasło „Kobiety w biegu” nabrało dosłownego znaczenia.

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

A już 22 stycznia rozpocznie się przyjmowanie zgłoszeń do drugiej edycji wydarzenia również organizowanego specjalnie dla pań – Krakowskiego Biegu Kobiet, który w tym roku odbędzie się 9 marca.