



## Trenuj w Krakowie

2021-04-27

**Zarząd Infrastruktury Sportowej w Krakowie zachęca do udziału w akcji „Trenuj w Krakowie”. W programie - trening nordic walking, biegi oraz zajęcia dla dzieci. Aktywności nie będą ukierunkowane na rywalizację sportową, a raczej na zdrowie i sprawność fizyczną. Zajęcia są bezpłatne, obowiązują zapisy.**

W sobotę, 1 maja, na terenie Ośrodka Sportu i Rekreacji KOLNA przy ul. Kolnej 2 odbyły się pierwsze zajęcia w ramach projektu **„Chodźże z nami! Trening nordic walking”**. Dzień później, 2 maja, na stadionie lekkoatletycznym Międzyszkolnego Ośrodka Sportowego Kraków Wschód na os. Szkolnym 39, odbyły się zajęcia z cyklu **„Biegaj w Krakowie”**, a na boisku w kompleksie sportowym KS Wanda przy ul. Bulwarowej 39 zorganizowano treningi dla dzieci, pod hasłem **„Dzieciaki na start”**.

W związku z wprowadzonym rozporządzeniem dotyczącym zmian w obostrzeniach epidemicznych i **możliwością uprawiania sportu w obiektach sportowych do 50 osób**, postanowiono zwiększyć limity uczestników na wszystkie zajęcia organizowane w ramach projektu „Trenuj w Krakowie!”.

**Zajęcia są bezpłatne, obowiązują zapisy.**

### Chodźże z nami po Krakowie!

Spotkania odbywają się w co drugą sobotę, a dokładny harmonogram zajęć, lokalizację, kadrę trenerską można sprawdzić na [stronie ZIS](#).

### Rozbiegaj z nami Kraków!

Spotkania odbywają się w każdą niedzielę, a dokładny harmonogram zajęć, lokalizację, kadrę trenerską można sprawdzić na [stronie ZIS](#).

### Dzieciaki na start!

Spotkania odbywają się w co drugą niedzielę, a dokładny harmonogram zajęć, lokalizację i kadrę trenerską można sprawdzić na [stronie ZIS](#).

UWAGA! O bezpieczeństwo i prawidłowy przebieg wszystkich zajęć, z zachowaniem reżimu sanitarnego, zadbają trenerzy z AZS AWF Kraków Masters.

### Ciekawostki

- [Specjalne zajęcia „Biegaj w Krakowie” - jak było podczas pierwszego treningu?](#)
- [Dlaczego aktywność fizyczna jest tak ważna? Wywiad z trenerem](#)



**Magiczny  
Kraków**

Grzegorzem Sudołem

- Zakochaj się w nordic walking! Dlaczego ten sport uzależnia?