# Trenuj w Krakowie!

2021-06-25

**W ostatni weekend czerwca Zarząd Infrastruktury Sportowej w Krakowie zaprasza na kolejne zajęcia w ramach projektu „Trenuj w Krakowie!”, stanowiącego element miejskiej kampanii „Kraków w formie”. W sobotę, 26 czerwca, odbędą się zajęcia „Chodźże z nami! Treningi nordic walking”, a w niedzielę wyjazdowe zajęcia biegowe w Puszczy Niepołomickiej.**

Kolejne zajęcia w ramach projektu odbędą się w sobotę, 26 czerwca, w dwóch grupach – o godz. 9.00 oraz o godz. 11.30. Obowiązuje limit uczestników – 70 osób w każdej grupie. Miejscem zbiórki jest wejście główne do TAURON Areny Kraków.

Zajęcia są bezpłatne, ale obowiązują zapisy.

Warunkiem udziału w zajęciach jest zgłoszenie pełnoletniego uczestnika/uczestniczki poprzez formularz zamieszczony na stronie internetowej zapisy.zis.krakow.pl. Wcześniej należy zapoznać się z regulaminem.

Proszę pamiętać o odpowiednim stroju treningowym oraz obuwiu sportowym.

Podczas zajęć będzie można otrzymać kijki, które przekazał partner treningów organizowanych przez ZIS – mBank.

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

Spotkania odbywają się w co drugą niedzielę, a dokładny harmonogram zajęć, lokalizację, kadrę trenerską można znaleźć na stronie ZIS.

**Biegaj w Krakowie!**

W niedzielę, 27 czerwca, razem z trenerami AZS AWF Kraków Masters odbędzie się trening wyjazdowy w Puszczy Niepołomickiej. Zbiórka o godz. 9.00 na parkingu przy drodze krajowej nr 75. Dodatkowo, przez pół godziny przed spotkaniem chętni będą mieli możliwość konsultacji z trenerami.

W Puszczy Niepołomickiej przewidziane jest dłuższe, tlenowe bieganie na pętli o miękkim podłożu. Na każdej z pętli uczestników będą też czekać specjalne, zaplanowane przez trenerów zadania. Trening ma charakter wytrzymałościowy.

Zajęcia są bezpłatne, mogą w nich wziąć udział osoby dorosłe.