



Trenuj w Krakowie! Trening biegowy i zajęcia dla najmłodszych

2021-10-23

W niedzielę, 24 października, Zarząd Infrastruktury Sportowej w Krakowie zaprasza na kolejne bezpłatne zajęcia w ramach projektu „Trenuj w Krakowie!”, stanowiącego element miejskiej kampanii „Kraków w formie”. Zachęcamy do wzięcia udziału w treningu biegowym dla dorosłych i zajęciach ogólnorozwojowych dla dzieci i młodzieży.

Biegaj w Krakowie!

- **Kiedy:** 24 października, godz. 9.00
- **Gdzie:** TAURON Arena Kraków (zbiórka przed wejściem głównym)

Część z nas jest po docelowym starcie w tym roku – [7. Cracovia Półmaratonie Królewskim](#). Czas na okres przejściowy. Będzie więcej rozciągania, gimnastyki sportowej, spokojnego biegania. Podpowiemy też, jak w tym czasie ćwiczyć w domu.

Spotkania odbywają się w każdą niedzielę, a dokładny harmonogram zajęć, lokalizację, kadre trenerską można znaleźć w zakładce [„Trenuj w Krakowie!”](#).

Hej! Dzieciaki na start!

- **Kiedy:** 24 października, godz. 9.00
- **Gdzie:** TAURON Arena Kraków (zbiórka przed wejściem głównym)

Zajęcia są bezpłatne, ale obowiązują zapisy!

Kolejne zajęcia ogólnorozwojowe dla dzieci i młodzieży w wieku od 6 do 18 lat. Warunkiem udziału jest zgłoszenie uczestnika/uczestniczki poprzez formularz zamieszczony na stronie internetowej: www.zapisy.zis.krakow.pl (zapisy można znaleźć [TUTAJ](#)). Wcześniej należy zapoznać się z regulaminem [TUTAJ](#).

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