



Rozbiegany Zakrzówek! Treningi co poniedziałek

2023-10-30

Zakrzówek to nie tylko spektakularne widoki, ale także przestrzeń idealna do uprawiania sportu! „Kraków w formie” szczególnie poleca treningi biegowe z AZS AWF Kraków Masters. Start w każdy poniedziałek, do końca października, o godz. 18.30. Zaczynasz swoją przygodę z bieganiem? Nie mogłeś wybrać lepszych zajęć!

Zakrzówek to miejsce, które uruchamia wiele pomysłów na aktywne spędzanie wolnego czasu. „Kraków w formie” zachęca do zwiedzania parku... biegiem! Zajęcia są bezpłatne i trwają maksymalnie dwie godziny. Będziemy się spotykać aż do końca października! Nie musisz zgłaszać udziału w wydarzeniu, po prostu przyjdź i pobiegnij! Nad przebiegiem treningów będą czuwać wykwalifikowani trenerzy AZS AWF Kraków.

Biegi dla każdego

Zajęcia są ukierunkowane na ogólnorozwojowe treningi biegowe i ćwiczenia sprawnościowe. Ukształtowanie terenu Zakrzówka znakomicie wpływa na to, by treningi stały się uzupełniającym, aktywnym wypoczynkiem lub regeneracją po startach czy intensywnych biegach weekendowych.

Otwarta formuła zajęć, cotygodniowa dawka wiedzy oraz humor powinny być zachętą zarówno dla zaawansowanych biegaczy, jak i amatorów. Zapraszamy wszystkich, którzy chcą zadbać o swoje zdrowie i kondycję. Treningi odbywają się pod okiem fachowych trenerów.

Kiedy biegamy?

Poniedziałki, godz. 18.30. Zbiórka odbywa się na parkingu przy ul. Twardowskiego.

Organizatorzy akcji: [AZS AWF Kraków Masters](#), [Dzielnica VIII Dębniki Kraków](#), miejska kampania rekreacyjno-sportowa „Kraków w formie”, [Zarząd Zieleni Miejskiej w Krakowie](#).