



**Magiczny
Kraków**

We wtorek bezpłatne zajęcia sportowe

2024-12-10

Dzisiaj, 10 grudnia zapraszamy na bezpłatne zajęcia biegowe. Przed nami trening halowy.

Biegaj w Krakowie - we wtorek, 10 grudnia trening halowy

W planie: praca nad techniką oraz nad wzmacnianiem ogólnym razem ze stabilizacją, ćwiczenia sprawnościowe z wykorzystaniem płotków. Wszystko to w kierunku polepszenia techniki biegania, siły i sprawności ogólnej, aby krok biegowy był bardziej efektywny i dynamiczny.

- zajęcia rozpoczną się o godz. 18.30 w hali lekkoatletycznej AWF Kraków przy ul. Śniadeckich 12b
- na trening należy zabrać obuwie sportowe na zmianę
- [więcej informacji](#)