



**Magiczny
Kraków**

Kraków biega, Kraków spaceruje

2015-05-15

Zajęcia odbywają się na ścieżkach biegowych oraz Nordic Walking, są całkowicie bezpłatne i prowadzone na świeżym powietrzu przez doświadczonych trenerów - instruktorów.

Program „Kraków biega, Kraków spaceruje” Wydział Sportu realizuje od 2007 roku, a od 2014 roku wspólnie z Międzyszkolnym Ośrodkiem Sportowym Kraków „Zachód”.

W oznaczonych miejscach, o określonych godzinach można uczestniczyć w zajęciach biegowych, marszobiegiach, ćwiczeniach sprawnościowych. Zajęcia są dostosowane do poziomu zaawansowania. Skierowane w szczególności dla osób, które chcą stopniowo podnieść swój poziom kondycji fizycznej, zgubić kilka kilogramów, spędzić czas na rekreacyjnych formach aktywności fizycznej. To znakomita okazja by pod okiem fachowców, w przyjaznej atmosferze i motywującej grupie zacząć regularnie uprawiać najprostsze formy rekreacji biegowej oraz spacerowej. Program realizowany jest na oznaczonych czterech trasach biegowych znajdujących się przy: Krakowskich Błoniach, Parku Lotników, Międzyszkolnym Ośrodku Sportowym Kraków „Zachód” (Pl. Na Groblach 23) a także Międzyszkolnym Ośrodku Sportowym Kraków „Wschód” (Zalew Nowohucki) oraz na sześciu ścieżkach nordic walking: Błonia Krakowskie, Dworek Białoprądnicki, Park Bednarskiego, Łąki Nowohuckie, Park Lotników.

Zapraszamy wszystkich mieszkańców Krakowa - niezależnie od wieku czy kondycji fizycznej!