



Magiczny
Kraków

Chodźże z nami! Bezpłatny trening nordic walking

2026-10-06

Jesienny spacer może być okazją do poprawy kondycji i spotkania z innymi. W sobotę, 17 października, w Parku Tysiąclecia odbędzie się bezpłatny trening nordic walking. Dołączyć mogą zarówno osoby początkujące, jak i ci, którzy regularnie maszerują z kijami.

Zajęcia są częścią projektu „Trenuj w Krakowie!” i kampanii „Kraków w formie”, które także w październiku zachęcają mieszkańców do aktywności. Treningi pod hasłem „Chodźże z nami!” to propozycja dla dorosłych, którzy chcą zadbać o sprawność i spędzić czas na świeżym powietrzu, w miłym towarzystwie.

Uczestnicy poćwiczą prawidłową technikę marszu z kijami oraz popracują nad kondycją. **Zajęcia będą prowadzone w dwóch grupach - początkującej i zaawansowanej.** Nad ich przebiegiem czuwają doświadczeni instruktorzy wśród których jest mistrz świata w nordic walking - Jakub Deląg.

Trening rozpocznie się 17 października, w sobotę, o godz. 9.00. Zbiórkę zaplanowano przy fontannie w Parku Tysiąclecia w Mistrzejowicach.

Udział jest bezpłatny i nie wymaga zapisów. Wystarczy przyjść na miejsce zbiórki i zabrać własne kije do nordic walking.

„Trenuj w Krakowie!” jest projektem Zarządu Infrastruktury Sportowej w Krakowie.