



**Magiczny
Kraków**

Zajęcia w ramach projektu MOC 15+ dla młodzieży w wieku 15-18 lat

2025-03-13

W sobotę, 15 marca młodzież w wieku 15-18 lat zapraszamy na trzecie w tym roku zajęcia w ramach projektu MOC 15+, które odbędą się w Fitness Platinum przy al. Pokoju 16. Obowiązuje limit uczestników - 30 osób.

Projekt MOC 15+ to nowa inicjatywa skierowana do młodzieży w wieku **15-18 lat**, łącząca trening siłowy i ogólnorozwojowy.

Trening pod okiem wykwalifikowanych trenerów odbędzie się w siłowni **Fitness Platinum przy al. Pokoju 16 - zbiórka uczestników 15 marca, w sobotę, przy recepcji o godz. 9.15, start zajęć o godz. 9.30.**

W planie zajęć: nauka bezpiecznego korzystania z siłowni (użytkowania przyrządów do ćwiczeń). Podział na grupy: chłopcy, dziewczynki. Wspólna rozgrzewka, obwód stacyjny z ćwiczeniami wzmacniającymi, na zakończenie wspólny stretching.

Młodzież powinna zgłosić się do recepcji klubu. Każdy uczestnik musi mieć przy sobie pisemną zgodę rodzica - na tej podstawie utworzone zostaną konta gości, do których podpisane będą zgody. Uczestnicy muszą mieć ze sobą także dokument tożsamości (legitymacja szkolna, dowód osobisty etc.).

Limit uczestników wynosi 30 osób. Zajęcia są nieodpłatne, ale obowiązują zapisy, prowadzone poprzez [formularz zgłoszeniowy](#).

[Regulamin zajęć.](#)

[Regulamin obiektu.](#)

Projekt MOC 15+ wchodzi w skład organizowanych przez Zarząd Infrastruktury Sportowej w Krakowie zajęć pod hasłem „[Trenuj w Krakowie!](#)”.