Magiczny Kraków

Treningi dla dzieci i młodzieży 12 kwietnia

2025-04-12

Już dziś, 12 kwietnia rozpoczynają się pierwsze w tym roku zajęcia w ramach programów „Dzieciaki na start!", „Młodzież na start!" oraz projektu „MOC 15+", które będą odbywać się na świeżym powietrzu. To doskonała okazja, by najmłodsze dzieci, młodzież oraz osoby starsze aktywnie spędzali czas, rozwijając swoje umiejętności fizyczne w radosnej atmosferze. Zajęcia są nieodpłatne, ale obowiązuje wcześniejsza rejestracja przez formularz.

„Dzieciaki na start!" 12 kwietnia pierwsze w tym roku zajęcia na świeżym powietrzu

„Dzieciaki na start!" to program kierowany do dzieci w wieku 6–10 lat, który łączy ruch, zabawę i zdrowe nawyki. To doskonała okazja, by najmłodsi aktywnie spędzali czas, wzmacniając swoje ciało i pewność siebie. Od kwietnia do września zajęcia będą prowadzone na świeżym powietrzu i będą pełne ruchu oraz radości! Poprzez gry i zabawy ruchowe dzieci rozwiną swoją kondycję, koordynację oraz umiejętność współpracy w grupie. To świetny sposób na aktywną zabawę w przyjaznej atmosferze.

Gdzie i kiedy?

Dziś, 12 kwietnia, park Jordana, godz. 9.00, zbiórka obok tzw. okrąglaka (za głównym wejściem od strony al. 3 Maja)

Zajęcia rozpoczną się od rozgrzewki. Następnie w planie są ćwiczenia sprawnościowe. W części głównej zajęć uczestnicy skupią się na doskonaleniu koordynacji. Nie zabraknie zabaw i dynamicznych rytmów. Trening zakończy się wspólnym rozciąganiem.

Limit uczestników wynosi 30 osób. Zajęcia są nieodpłatne, ale obowiązują zapisy, prowadzone poprzez formularz.

Regulamin zajęć.

„Młodzież na start!" 12 kwietnia pierwsze zajęcia koszykarskie dla młodzieży w wieku 11–14 lat

Program „Młodzież na start!" to świetna okazja dla młodzieży w wieku 11–14 lat, by rozwijać siłę, koordynację i wytrzymałość w przyjaznym, motywującym środowisku. To zajęcia, które łączą aktywność fizyczną z dobrą zabawą i nauką pracy zespołowej. Od kwietnia do września będą odbywać się przy Hali 100-lecia KS Cracovia, a młodzi uczestnicy wezmą udział w zajęciach ogólnorozwojowych oraz w dynamicznych meczach koszykówki 3x3. Planowane są również inne aktywności.

Gdzie i kiedy?

Dziś, 12 kwietnia, godz. 9.00, zbiórka przy boisku do koszykówki 3x3, obok Hali 100-lecia KS Cracovia

Magiczny Kraków

(al. Focha 40)

Pierwsze zajęcia koszykarskie będą miały charakter wprowadzający. W planie rozgrzewka, ćwiczenia przygotowujące oraz specjalistyczne. Trener dostosuje przebieg zajęć do poziomu zaawansowania uczestników.

Limit uczestników wynosi 30 osób. Zajęcia są nieodpłatne, ale obowiązują zapisy, prowadzone poprzez formularz.

Regulamin zajęć.

12 kwietnia zajęcia w ramach projektu MOC 15+ dla młodzieży w wieku 15–18 lat

Projekt MOC 15+ to nowa inicjatywa skierowana do młodzieży w wieku 15–18 lat, łącząca trening siłowy i ogólnorozwojowy, w tym od kwietnia do września m.in. ćwiczenia na siłowniach plenerowych w krakowskich parkach. Pod okiem specjalistów uczestnicy będą uczyć się prawidłowej techniki i kontroli nad ciałem, by jak najlepiej wykorzystać możliwości aktywności na świeżym powietrzu.

Gdzie i kiedy?

Dziś, 12 kwietnia, park Jordana, godz. 9.00, zbiórka obok tzw. okrąglaka (za głównym wejściem od strony al. 3 Maja)

Trening rozpocznie się od rozgrzewki i ćwiczeń mobilizujących. Następnie w planie są ćwiczenia wzmacniająco-wytrzymałościowe w obwodzie stacyjnym na świeżym powietrzu. Obciążenie zostanie dostosowane odpowiednio dla wszystkich uczestników.

Limit uczestników wynosi 30 osób. Zajęcia są nieodpłatne, ale obowiązują zapisy – prowadzone poprzez formularz.

Regulamin zajęć.