



**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. okrągłaka (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.