



Trenuj w Krakowie! 21 czerwca kolejne zajęcia dla dzieci i młodzieży

2025-06-21

Dziś, 21 czerwca odbędą się kolejne bezpłatne zajęcia dla dzieci i młodzieży, organizowane w ramach prowadzonego przez Zarząd Infrastruktury Sportowej w Krakowie projektu „Trenuj w Krakowie!”. W najbliższą sobotę młodych miłośników aktywności fizycznej czekają zajęcia w ramach programów: „Dzieciaki na start!” oraz „Młodzież na start!”.

„**Dzieciaki na start!**” to program kierowany do dzieci w wieku 6-10 lat, który łączy ruch, zabawę i zdrowe nawyki! To doskonała okazja, by najmłodszy aktywnie spędzali czas, wzmacniając swoje ciało i pewność siebie. Od kwietnia do września zajęcia odbywają się na świeżym powietrzu, w krakowskich parkach. Poprzez gry i zabawy ruchowe dzieci rozwijają swoją kondycję, koordynację oraz umiejętność współpracy w grupie. To świetny sposób na aktywną zabawę w przyjaznej atmosferze!

Najbliższe zajęcia odbędą się dziś, 21 czerwca o godz. 9.00 w parku miejskim Bagry Wielkie, zbiórka [na boisku trawiastym](#), obok parkingu przy ul. Koziej.

Zajęcia rozpoczną się od rozgrzewki. Następnie wykonane zostaną ćwiczenia sprawnościowe. W części głównej treningu uczestnicy doskonalić będą szybkość poprzez ćwiczenie startów z różnych pozycji oraz krótkich, dynamicznych przyspieszeń. Uczestnicy będą też rywalizować w krótkich biegach sztafetowych. Trening potrwa około 1,5 godz. i zakończy się wspólnym rozciąganiem.

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

[Regulamin zajęć](#)

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 odbywają się przy Hali 100-lecia KS Cracovia lub w parku Jordana, a młodzi uczestnicy biorą udział w zajęciach ogólnorozwojowych oraz w dynamicznych treningach i meczach koszykówki 3x3. Planowane są również inne aktywności.

Najbliższe zajęcia odbędą się dziś, 21 czerwca o godz. 9.00 na boisku do koszykówki w parcu Jordana. Zbiórka obok tzw. okrągłaka (za głównym wejściem od strony al. 3 Maja).

Trening rozpocznie się od intensywnej rozgrzewki z piłkami. W części głównej zajęć uczestnicy skupią się na ćwiczeniach koordynacyjnych z piłkami oraz rzutach do kosza. Następnie wykorzystają szlifowane elementy techniki podczas gry. Trener dostosuje przebieg zajęć do poziomu zaawansowania uczestników.

Trening trwa około 1,5 godziny.

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



**Magiczny
Kraków**

poprzez [formularz zgłoszeniowy](#).

[Regulamin zajęć](#)