



**Magiczny
Kraków**

Trenuj w Krakowie! 5 lipca kolejne zajęcia dla dzieci i młodzieży

2025-07-03

5 lipca odbędą się kolejne bezpłatne zajęcia dla dzieci i młodzieży, organizowane w ramach prowadzonych przez Zarząd Infrastruktury Sportowej w Krakowie projektów „Trenuj w Krakowie!” oraz „Lato w Krakowie”. W najbliższą sobotę młodych miłośników aktywności fizycznej czekają zajęcia w ramach programów: „Dzieciaki na start!” - trening ogólnorozwojowy, tym razem w Parku Tysiąclecia oraz „Młodzież na start!” - koszykówka na boisku w Parku Jordana.

„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 w sobotę, 5 lipca o godz. 9.00 w parku Tysiąclecia. Zbiórka przy **[fontannie](#)**.

Zajęcia rozpoczną się od zabawy ruchowej i rozgrzewki. W dalszej części treningu uczestnicy skupią się na ćwiczeniu szybkości i sprawności. Będą również elementy torów przeszkód oraz zabawy biegowe. Na koniec wspólne rozciąganie. Trening trwa około 1,5 godziny.

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 w sobotę, 5 lipca o godz. 9.00 w parku Jordana, zbiórka obok tzw. okrągłaka (za głównym wejściem od strony al. 3 Maja).

Trening rozpocznie się od rozgrzewki i ćwiczeń doskonalących poruszanie się bez piłki oraz nauki ustawień na boisku. Następnie uczestnicy przejdą do pracy nad grą w ataku i obronie, z elementami komunikacji drużynowej. Na koniec rozegrane zostaną wewnętrzne mecze w formule 3x3. 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 poprzez **[formularz zgłoszeniowy](#)**.



**Magiczny
Kraków**

[Regulamin zajęć](#)