



**Magiczny
Kraków**

Trenuj w Krakowie! 12 lipca zajęcia dla dzieci i młodzieży

2025-07-12

Dzisiaj, 12 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 będą to: „Dzieciaki na start!” (6-10 lat) - trening ogólnorozwojowy, ponownie w parku Tysiąclecia oraz „Młodzież na start!” (11-14 lat) - koszykówka 3x3 na specjalnym boisku obok hali 100-lecia KS Cracovia. Oba treningi rozpoczną się o godz. 9.00. Obowiązują zapisy i limity uczestników - po 30 osób na zajęcia.

„[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 odbywają się na świeżym powietrzu, w krakowskich parkach. Poprzez gry i zabawy ruchowe dzieci rozwijają swoją kondycję, koordynację oraz umiejętność współpracy w grupie.

Gdzie i kiedy?

Sobota, 12 lipca, godz. 9.00, park Tysiąclecia, zbiórka przy fontannie.

Zajęcia rozpoczną się od zabawowej rozgrzewki, po której dzieci będą wykonywać ćwiczenia poprawiające koordynację i szybkość. W części głównej najbliższego treningu uczestnicy skupią się na zadaniach zespołowych i zabawach ruchowych. Zajęcia zakończą rozciąganiem.

Zajęcia trwają około 1,5 godz.

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

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.

Gdzie i kiedy?

Sobota, 12 lipca, godz. 9.00, zbiórka przy boisku do koszykówki 3x3, obok hali 100-lecia KS Cracovia (al. Focha 40)

Najbliższy trening rozpocznie się od ćwiczenia chwytów i podań. W dalszej części zajęć uczestnicy skupią się na prostych zagraniach w ataku oraz na komunikacji na boisku z koleżankami i kolegami z drużyny. Na koniec wykorzystają szlifowane wcześniej elementy podczas gry.



**Magiczny
Kraków**

Trener dostosuje przebieg zajęć do poziomu zaawansowania uczestników.

Trening trwa około 1,5 godz.

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