



Magiczny
Kraków

Kolejne zajęcia dla dzieci i młodzieży

2025-07-23

26 lipca zapraszamy na bezpłatne zajęcia dla dzieci i młodzieży, organizowane w ramach prowadzonego przez Zarząd Infrastruktury Sportowej w Krakowie projektu „Trenuj w Krakowie!”. Tym razem będą to: trening ogólnorozwojowy, koszykówka 3x3 i ćwiczenia wzmacniająco-wytrzymałościowe, z wykorzystaniem siłowni zewnętrznej. Początek wszystkich zajęć o godz. 9.00. Obowiązują zapisy i limity uczestników.

„**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!

Gdzie i kiedy? Sobota, 26 lipca, godz. 9.00, park Czyżyny (zbiórka [przy placu zabaw](#))

Po rozgrzewce dzieci wezmą udział w ćwiczeniach sprawnościowych, będą też doskonalić technikę biegu. W części głównej najbliższych zajęć skupimy się na pracy nad szybkością i zwinnością – poprzez tor przeszkód między drzewami oraz mini rywalizacje. Trening zakończy się ćwiczeniami wyciszającymi.

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.

Gdzie i kiedy? Sobota, 26 lipca, godz. 9.00, zbiórka przy boisku do koszykówki 3x3, obok [Hali 100-lecia KS Cracovia](#) (al. Focha 40)

Trening rozpoczniemy od rozgrzewki z piłkami. Następnie wykonamy ćwiczenia w parach. W części głównej najbliższych zajęć zrobimy obwód stacyjny z ćwiczeniami specjalistycznymi. Na koniec rozegramy mecze z wykorzystaniem szlifowanych elementów.

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](#)

Projekt MOC 15+ to nowa inicjatywa skierowana do młodzieży w wieku **15-18 lat**, w ramach której m.in. odbywają się treningi na świeżym powietrzu (od kwietnia do września).

Gdzie i kiedy? Sobota, 26 lipca, godz. 9:.00, siłownia zewnętrzna w parku Czyżyny (zbiórka [przy placu zabaw](#))

Tym razem dla uczestników treningu przygotowano ćwiczenia wzmacniająco-wytrzymałościowe, z wykorzystaniem siłowni zewnętrznej. Zajęcia obejmą trening całego ciała z wykorzystaniem urządzeń zamontowanych w parku oraz ćwiczeń z masą własnego ciała. Skupimy się na wzmocnieniu mięśni głębokich oraz mobilności.

Trening trwa około 1,5 godziny.

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

- [regulamin zajęć](#)

W razie niekorzystnych warunków meteorologicznych, zajęcia zostaną odwołane. Komunikaty w tej sprawie zamieszczane będą na [profilu Zarządu Infrastruktury Sportowej w Krakowie](#) na portalu Facebook.