Magiczny Kraków

Trenuj w Krakowie! Kolejne zajęcia dla dzieci i młodzieży

2025-07-29

2 sierpnia 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, tym razem w parku Krowoderskim oraz koszykówka 3x3 na specjalnym boisku obok Hali 100-lecia KS Cracovia. Początek 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 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. To świetny sposób na aktywną zabawę w przyjaznej atmosferze!

Gdzie i kiedy? Sobota, 2 sierpnia godz. 9.00, park Krowoderski (zbiórka w okolicy boisk sportowych)

Co będziemy robić? Zajęcia rozpoczną się od rozgrzewki i zabaw integracyjnych. W dalszej części skupimy się na zwiększaniu wytrzymałości poprzez gry i zabawy. 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**. Poznaj **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, 2 sierpnia godz. 9.00, zbiórka przy boisku do koszykówki 3x3, obok Hali 100-lecia KS Cracovia (al. Focha 40)

Co będziemy robić? Trening zaczniemy od ćwiczeń ruchowych bez piłki i mobilizacji mięśni. Następnie skupimy się na pracy zespołowej i rozegraniu gry 3x3. Trening trwa około 1,5 godziny.

Limit uczestników wynosi 30 osób. Zajęcia są nieodpłatne, ale obowiązują zapisy, prowadzone poprzez **formularz złoszeniowy**. Poznaj **regulamin zajęć**.