



Magiczny
Kraków

Zajęcia dla dzieci i młodzieży już 9 sierpnia

2025-08-05

Już 9 sierpnia 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 zapraszamy na: trening ogólnorozwojowy w parku Krowoderskim oraz koszykówkę 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 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, 9 sierpnia, godz. 9.00, park Krowoderski (zbiórka [w okolicy boisk sportowych](#))

Co będziemy robić? Zajęcia zaczniemy od zabawy i ćwiczeń ogólnorozwojowych. W części głównej wykonamy ćwiczenia poprawiające szybkość i koordynację. Spotkanie zakończymy rozciąganiem. 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, 9 sierpnia, godz. 9.00, zbiórka przy boisku do koszykówki 3x3, obok [Hali 100-lecia KS Cracovia](#) (al. Focha 40)

Co będziemy robić? Zaczniemy od rozgrzewki, a następnie wykonamy ćwiczenia doskonalące podania i poruszanie się po boisku. W części głównej rozegramy mini-mecze, koncentrując się na komunikacji drużynowej. Trening trwa około 1,5 godziny.

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

- [Regulamin zajęć](#)