



Magiczny
Kraków

Trenuj w Krakowie! 16 sierpnia zajęcia dla dzieci i młodzieży

2025-08-12

16 sierpnia 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”. Będą to: „Dzieciaki na start!” - trening ogólnorozwojowy w parku Bednarskiego oraz „Młodzież na start!” - koszykówka 3x3 na boisku obok Hali 100-lecia KS Cracovia. Oba treningi rozpoczną się o godz. 9.00. Obowiązują zapisy i limity - po 30 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.

Najbliższy trening odbędzie się w sobotę, 16 sierpnia o godz. 9.00 w park Bednarskiego. Zbiórka przy figurce **Smoka Turysty** (wejście od strony ul. Parkowej).

Zajęcia rozpoczną się od zabaw ruchowych i rozgrzewki technicznej. W części głównej najbliższego treningu uczestnicy skupią się na ćwiczeniach poprawiających szybkość i skoczność. Na zakończenie zajęć - rozciąganie i wyciszenie.

Trening trwa około 1,5 godziny.

Limit uczestników wynosi 30 osób. Zajęcia są nieodpłatne, ale obowiązują zapisy, prowadzone poprzez **formularz zgłoszeniowy**. Uwaga! Zgłoszenia będą przyjmowane do czwartku, 14 sierpnia, do godz. 15.00.

- **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, 16 sierpnia o godz. 9.00. Zbiórka przy boisku do koszykówki 3x3, obok **Hali 100-lecia KS Cracovia** (al. Focha 40)

Trening rozpocznie się od rozgrzewki. W dalszej części zajęć młodzież skoncentruje się na szybkich akcjach. Na koniec rozegrane zostaną mecze w formule 3x3.

Trener dostosuje przebieg zajęć do poziomu zaawansowania uczestników. Trening trwa około 1,5 godziny.



**Magiczny
Kraków**

Limit uczestników wynosi 30 osób. Zajęcia są nieodpłatne, ale obowiązują zapisy, prowadzone poprzez [formularz zgłoszeniowy](#). Uwaga! Zgłoszenia będą przyjmowane do czwartku, 14 sierpnia, do godz. 15.00.

- [Regulamin zajęć](#)