Magiczny Kraków

30 sierpnia różne rodzaje zajęć dla dzieci i młodzieży

2025-08-30

Dziś, 30 sierpnia zapraszamy na kolejne bezpłatne zajęcia dla dzieci i młodzieży, organizowane w ramach prowadzonego przez Zarząd Infrastruktury Sportowej w Krakowie projektu „Trenuj w Krakowie!". W najbliższą sobotę będą to: trening ogólnorozwojowy, koszykówka 3x3 oraz ćwiczenia wzmacniająco-wytrzymałościowe, z wykorzystaniem urządzeń zewnętrznych.

„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, 30 sierpnia, godz. 9.00, park Zalew Nowohucki, zbiórka w **Nowohuckim FlowParku**

Co będziemy robić?
Po ćwiczeniach rozgrzewkowych, skupimy się na wzmacnianiu i zabawach ruchowych z elementami szybkościowymi. Na koniec rozciąganie i ćwiczenia oddechowe. Trening trwa około 1,5 godziny.

Limit uczestników wynosi 30 osób. Zajęcia są nieodpłatne, ale obowiązują zapisy, prowadzone poprzez **formularz zgłoszeniowy**. Zapoznaj się z **regulaminem 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, 30 sierpnia, godz. 9.00, zbiórka przy boisku do koszykówki 3x3, obok **Hali 100-lecia KS Cracovia** (al. Focha 40)

Co będziemy robić?
Trening rozpoczniemy od rozgrzewki i zabaw z piłkami. W części główniej najbliższych zajęć skupimy się na grze i współpracy. Trener dostosuje przebieg zajęć do poziomu zaawansowania uczestników. Trening trwa około 1,5 godziny.

Limit uczestników wynosi 30 osób. Zajęcia są nieodpłatne, ale obowiązują zapisy, prowadzone poprzez **formularz zgłoszeniowy**. Zapoznaj się z **regulaminem zajęć**.

Projekt MOC 15+ to inicjatywa skierowana do młodzieży w wieku **15-18 lat**, łącząca trening siłowy i

ogólnorozwojowy, w tym od kwietnia do września m.in. ćwiczenia na siłowniach plenerowych i z wykorzystaniem urządzeń zewnętrznych w krakowskich parkach. Pod okiem specjalistów uczestnicy będą uczyć się prawidłowej techniki i kontroli nad ciałem, by jak najlepiej wykorzystać możliwości aktywności na świeżym powietrzu.

Gdzie i kiedy?
Sobota, 30 sierpnia, godz. 9:00, park Zalew Nowohucki, zbiórka w **Nowohuckim FlowParku**

Co będziemy robić?
Trening rozpoczniemy od mobilizacji całego ciała – wykorzystamy urządzenia w parku, ciężar własnego ciała i gumy oporowe. W części głównej zajęć skoncentrujemy się na wzmocnieniu nóg.

Limit uczestników wynosi 30 osób. Zajęcia są nieodpłatne, ale obowiązują zapisy – prowadzone poprzez **formularz zgłoszeniowy**. Zapoznaj się z **regulaminem zajęć**.