



**Magiczny
Kraków**

„Roztańczony senior” - rozpocznij wyjątkową przygodę z tańcem

2025-12-16

„Roztańczony senior” to wyjątkowa inicjatywa skierowana do seniorów Gminy Miejskiej Kraków, która łączy pasję do tańca, aktywność fizyczną oraz integrację społeczną. Bezpłatne zajęcia odbywają się w każdy piątek o godz. 18.15 w Klubie Sportowym Podwawelski przy ul. Komandosów 21.

Program „Roztańczony senior” pozwala uczestnikom odbyć bezpłatną, fascynującą podróż przez świat tańca i jego różnorodne formy, od klasycznych tańców towarzyskich, przez tańce swingowe, energetyczną salsę, tańce użytkowe, aż po radosne rytmy folkowe.

W ramach programu seniorzy uczestniczą w regularnych zajęciach tanecznych prowadzonych przez doświadczonych instruktorów. Stałe spotkania pozwalają im rozwijać umiejętności ruchowe, poprawiać koordynację i czerpać radość z tańca, jednocześnie sprzyjając budowaniu więzi społecznych. Dodatkowo uczestniczą też w wyjazdach integracyjnych, warsztatach tematycznych poświęconych konkretnym stylom tanecznym, podczas których uczestnicy zgłębiają tajniki różnych technik oraz poznają ich historię i kulturę. Nieodłącznym elementem programu jest też udział w potańcówkach, które tworzą przestrzeń do wspólnej zabawy i integracji zarówno w gronie rówieśników, jak i wśród młodszych pokoleń.

Istotnym aspektem projektu są również prelekcje poświęcone zdrowemu stylowi życia. Spotkania z dietetykami, fizjoterapeutami i trenerami ruchu dostarczają seniorom cennych informacji na temat zdrowego odżywiania, profilaktyki zdrowotnej oraz dbałości o sprawność fizyczną, co przyczynia się do poprawy ich ogólnego samopoczucia i jakości życia.

– Pomysł i środki na projekt, to jedno, ale właściwy realizator, to nie mniej istotny element całości. Jestem pełna uznania dla Klubu Sportowego Podwawelski za profesjonalizm i zaangażowanie w organizację „Roztańczonego seniora”. Zwieńczeniem tej pierwszej edycji projektu (Seniorzy już pytają o kolejne) będzie ich pokaz taneczny podczas Finału Pucharu Świata w Rock'n'Rollu Akrobatycznym, który zaplanowano na 6-7 grudnia w Krakowie. Podsumowując, radość i uśmiech drugiego człowieka są jednak bezcenne – mówi Renata Piętka, radna Miasta Krakowa i pomysłodawczyni projektu.

Bezpłatne zajęcia taneczne dla krakowskich seniorów odbywają się w każdy piątek aż do końca 2025 r. Zapisy oraz więcej informacji pod numerem telefonu: **512 192 727**, e-mail: podwawelski@rocknroll.pl.

Program „Roztańczony senior” realizowany jest m.in. we współpracy z Klubami Seniora, Domami Kultury oraz Centrami Aktywności Seniorów. Dzięki wsparciu lokalnych instruktorów, animatorów i pasjonatów tańca seniorzy mają mieli możliwość rozwijania swoich umiejętności w komfortowej atmosferze, zyskując motywację do dalszej aktywności.

„Roztańczony senior” to nie tylko nauka kroków tanecznych, ale przede wszystkim przestrzeń do budowania relacji, przeżywania nowych doświadczeń i czerpania radości z ruchu. Program pokazuje, że taniec to coś więcej niż aktywność fizyczna – to sposób na pełniejsze, bardziej aktywne i radosne



**Magiczny
Kraków**

życie.