



**Magiczny  
Kraków**

## **MOC 15+ - już w sobotę najbliższe zajęcia dla młodzieży**

2025-09-30

**Już 4 października odbędą się pierwsze jesienne zajęcia w ramach prowadzonego przez Zarząd Infrastruktury Sportowej w Krakowie projektu MOC 15+. Organizatorzy zapraszają młodzież w wieku 15-18 lat na trening do Fitness Platinum przy al. Pokoju 16. Rozpoczęło się przyjmowanie zgłoszeń. Obowiązuje limit uczestników - 30 osób.**

Projekt MOC 15+ to inicjatywa skierowana do młodzieży w wieku 15-18 lat, łącząca trening siłowy i ogólnorozwojowy, dzięki której można poprawić swoją kondycję, wzmocnić mięśnie i zredukować stres.

Najbliższy trening pod okiem wykwalifikowanych trenerów odbędzie się w siłowni Fitness Platinum przy al. Pokoju 16. Zbiórka uczestników przy recepcji o godz. 9.15, start zajęć o godz. 9.30.

W planie zajęć: nauka prawidłowego i bezpiecznego korzystania z siłowni (użytkowania przyrządów do ćwiczeń). Podział na grupy: chłopcy, dziewczęta. Wspólna rozgrzewka, obwód stacyjny z ćwiczeniami wzmacniającymi, na zakończenie wspólny stretching.

Młodzież powinna zgłosić się do recepcji klubu. Każdy uczestnik musi mieć przy sobie pisemną zgodę rodzica - na tej podstawie utworzone zostaną konta gości, do których podpisane będą zgody. Uczestnicy muszą mieć ze sobą także dokument tożsamości (legitymacja szkolna, dowód osobisty etc.).

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

Szczegółowe informacje na stronie internetowej [zis.krakow.pl](https://zis.krakow.pl).