



Trenuj w Krakowie! 18 października trzy rodzaje zajęć dla dzieci i młodzieży

2025-10-18

Dziś, 18 października 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 w GOkidz! i GOjump oraz w Fitness Platinum przy al. Pokoju 16. 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.

Gdzie i kiedy? Zajęcia odbędą się w GOkidz! przy ul. Rzemieślniczej 20 G, gdzie pod okiem doświadczonych trenerów dzieci będą uczestniczyć w treningu ogólnorozwojowym – zbiórka uczestników w sobotę, 18 października, przy recepcji o godz. 9.15, start zajęć o godz. 9.30. Na zajęciach: wspólna rozgrzewka, ćwiczenia ogólnorozwojowe, wyścigi rzędów, elementy gimnastyczne oraz gry zespołowe. Wszystko w bezpiecznych warunkach i przy dużej dawce dobrej zabawy! Trening potrwa do godz. 11.00.

Limit uczestników wynosi 25 osób i został już wyczerpany.

Uwaga! Na wejściu do klubu należy zgłosić się do recepcji.

- [regulamin zajęć](#)
- [regulamin obiektu](#)

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.

Gdzie i kiedy? Spotykamy się na zajęciach w GOjump przy ul. Rzemieślniczej 20G, gdzie młodzież zadba o rozwój sprawności fizycznej w komfortowych i bezpiecznych warunkach – zbiórka uczestników w sobotę, 18 października, przy recepcji o godz. 9.15, start zajęć o godz. 9.30. Trening potrwa do godz. 11.00.

Na zajęciach: wspólna rozgrzewka, ćwiczenia w podporach, nauka podstaw do wykonania salta (przewroty w przód z przysiadu podpartego, przewrót w przód z ćwierć przysiadu, przewrót w przód po naskoku tempowym, salto w przód do basenu z gąbkami), na zakończenie wspólny stretching. Na wejściu do klubu należy zgłosić się do recepcji. Wymagana jest też pisemna zgoda rodzica/opiekuna prawnego.

Limit uczestników wynosi 25 osób i został już wyczerpany.

- [regulamin zajęć](#)
- [regulamin obiektu](#)



- [zgoda rodzica/opiekuna prawnego](#)

Zgodnie z regulaminem obiektu, w strefie GOjump, obowiązują skarpetki antypoślizgowe. Uczestnicy zajęć „Młodzież na start!” są zobowiązani nabyć je we własnym zakresie. Istnieje możliwość zakupu skarpet w kasie GOjump.

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.

Gdzie i kiedy? Trening pod okiem wykwalifikowanych trenerów odbędzie się w siłowni Fitness Platinum przy al. Pokoju 16 – zbiórka uczestników w sobotę, 18 października, 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 zgłoszeniowy](#).

- [regulamin zajęć](#)
- [regulamin obiektu](#).