



## 29 listopada zajęcia w ramach projektu MOC 15+

2025-11-25

**W sobotę, 29 listopada młodzież w wieku 15-18 lat zapraszamy na kolejne zajęcia w ramach prowadzonego przez Zarząd Infrastruktury Sportowej w Krakowie projektu MOC 15+, które odbędą się w 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.

Trening pod okiem wykwalifikowanych trenerów odbędzie się w siłowni Fitness Platinum przy al. Pokoju 16 - zbiórka uczestników w sobotę, 29 listopada, 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](#)

Projekt MOC 15+ wchodzi w skład organizowanych przez Zarząd Infrastruktury Sportowej w Krakowie zajęć pod hasłem [„Trenuj w Krakowie!”](#).