



**Magiczny
Kraków**

Trenuj w Krakowie! 6 grudnia zajęcia dla młodzieży

2025-12-02

6 grudnia zapraszamy na ostatnie w tym roku zajęcia dla młodzieży, organizowane w ramach prowadzonego przez Zarząd Infrastruktury Sportowej w Krakowie projektu „Trenuj w Krakowie!”. W mikołajkową sobotę odbędą się treningi w ramach programów: „Młodzież na start!” w GOjump Kraków-Mateczny oraz MOC 15+ w Fitness Platinum przy al. Pokoju 16. Obowiązują zapisy i limity uczestników.

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.

Spotykamy się za zajęciami w GOjump Kraków-Mateczny, ul. Rzemieślnicza 20 G, gdzie młodzież zadba o rozwój sprawności fizycznej w komfortowych i bezpiecznych warunkach – zbiórka 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. Zajęcia są nieodpłatne, ale obowiązują zapisy, prowadzone poprzez [formularz zgłoszeniowy](#).

- [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 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



**Magiczny
Kraków**

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](#)