Ruch, zabawa i nowe sportowe doświadczenia przez cały rok

2026-07-01

Treningi dla dzieci w ramach cyklu „Dzieciaki na start” to spotkania ruchowe, podczas których najmłodsi poznają różne formy aktywności fizycznej w bezpiecznej, przyjaznej i pełnej dobrej energii atmosferze.

Każde zajęcia mają inny charakter i odbywają się w różnych przestrzeniach – od hal sportowych, przez tereny rekreacyjne, aż po aktywności w plenerze. Dzięki temu dzieci mogą spróbować nowych wyzwań ruchowych, rozwijać sprawność i przede wszystkim dobrze się bawić.

Co czeka uczestników?

- treningi ogólnorozwojowe i zajęcia tematyczne
- aktywności dopasowane do wieku i możliwości dzieci
- spotkania w ramach wydarzeń sportowych i rodzinnych
- specjalne edycje – Trening z okazji Dnia Dziecka oraz Trening Mikołajkowy
- ruch w atmosferze współpracy, zabawy i zdrowej rywalizacji.

System pieczątek i nagroda na finał

W trakcie cyklu zaplanowano łącznie 21 treningów realizowanych we współpracy z partnerami projektu. System zbierania pieczątek obejmuje 10 wybranych treningów oznaczonych gwiazdką w **harmonogramie**. Podczas tych spotkań dzieci otrzymują pieczątki potwierdzające udział w zajęciach.

Aby otrzymać nagrodę, należy wziąć udział w co najmniej 80 proc. treningów objętych systemem (minimum 8 z 10). Finałem cyklu będzie grudniowy Trening Mikołajkowy, podczas którego wręczone zostaną nagrody ufundowane przez Mini Melts – w atmosferze wspólnego, radosnego podsumowania sportowej przygody.

Dlaczego warto?

- różnorodne aktywności i nowe doświadczenia sportowe
- regularny ruch w przyjaznej formule
- integracja z rówieśnikami i wspólna zabawa
- budowanie pozytywnych nawyków aktywności fizycznej od najmłodszych lat.

Całoroczny cykl treningów zapewnia różnorodność form aktywności, umożliwia dzieciom zdobywanie nowych umiejętności ruchowych oraz sprzyja integracji uczestników. Program stanowi spójny element działań promujących aktywny i zdrowy styl życia wśród dzieci.

Harmonogram zajęć oraz zapisy dostępne na stronie **zis.krakow.pl**