



Trenuj w Krakowie! Weekend z różnymi zajęciami dla dużych i małych

2026-03-15

W ten weekend czeka nas marcowa kumulacja bezpłatnych zajęć w ramach „Trenuj w Krakowie!”, będących częścią projektu „Kraków w formie”. W programie znalazły się propozycje dla dorosłych i najmłodszych. W sobotę odbył się trening nordic walking z cyklu „Chodźże z nami!”, a dla dzieci przygotowano zajęcia w ramach „Dzieciaki na start!”.

Tegoroczna odsłona projektu „[Trenuj w Krakowie!](#)” koncentruje się na regularnych, dostępnych i różnorodnych treningach, które odpowiadają na potrzeby mieszkańców na różnych etapach ich sportowej drogi.

Dzieciaki na start!

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

W tym roku raz w miesiącu organizowane są także zajęcia ogólnorozwojowe w obiektach [GOkidz! Kraków](#) i [GOjump Kraków-Mateczny](#), mieszczących się przy ul. Rzemieślniczej 20 G. **Najbliższe już dziś, 15 marca!**

Treningi odbywać się będą w dwóch grupach wiekowych. Dla młodszej (6-10 lat) w GOkidz!, a dla starszej (11-14 lat) w GOjump. Wszystko pod okiem doświadczonych instruktorów przy dużej dawce dobrej zabawy!

Limit uczestników wynosi 25 osób na grupę. Zajęcia są nieodpłatne, ale obowiązują zapisy.

[Formularz zgłoszeniowy](#) dla grupy 6-10 lat [zapisy zakończone, limit wyczerpany].

[Formularz zgłoszeniowy](#) dla grupy 11-14 lat [zapisy zakończone, limit wyczerpany].

Zbiórka uczestników 15 marca, w niedzielę, przy recepcji o godz. 9.15, start zajęć o godz. 9.30. Zajęcia potrwają do godz. 11.00.

Uwaga!

Zgodnie z [regulaminem obiektu](#), z atrakcji GOkidz! można korzystać wyłącznie w skarpetkach (nie mogą to być skarpetki antypoślizgowe).

Z kolei [regulamin GOjump](#) wprowadza obowiązek korzystania z obiektu w skarpetkach antypoślizgowych, które należy nabyć we własnym zakresie (istnieje możliwość zakupu w kasie).

[Regulamin zajęć.](#)

Więcej informacji o cyklu i harmonogram zajęć można znaleźć na [stronie](#).



Biegaj w Krakowie!

Cykl „Biegaj w Krakowie!” to całoroczne treningi biegowe dla osób początkujących i zaawansowanych, nastawione na rozwój i budowanie formy, poprawę techniki i wspólne przygotowania do krakowskich wydarzeń biegowych.

Zajęcia odbywają się w stałym, tygodniowym harmonogramie, w różnych lokalizacjach Krakowa, co ułatwia dołączenie do treningów mieszkańcom różnych dzielnic oraz urozmaica formę spotkań:

- **poniedziałki, godz. 19.00** - [MOS Kraków Wschód](#)

Treningi realizowane na obiektach Miejskiego Ośrodka Sportu Kraków Wschód są ukierunkowane na pracę nad techniką biegu, z elementami sprawności ogólnej, ćwiczeniami siłowymi oraz interwałowymi.

- **czwartki, godz. 18.30** - Rynek Podgórski

Spotkania biegowe w przestrzeni miejskiej Podgórza umożliwiają realizację treningów wytrzymałościowych, biegów ciągłych oraz treningów tempowych, a także pozwalają uczestnikom poznać atrakcyjne trasy biegowe w historycznej części Krakowa.

- **piątki, godz. 19.00** - Park Tetmajera/Młynówka Królewska/Park im. Eliasza Radzikowskiego (zbiórka: parking przy Rydlówce na ul. Tetmajera)

Treningi na terenach zielonych zachodniej części miasta mają charakter regeneracyjno-wytrzymałościowy, z naciskiem na poprawę koordynacji ruchowej oraz budowanie bazy tlenowej.

- **soboty, godz. 09.00** - Park Lotników Polskich (zbiórka: przy fontannie od strony al. Jana Pawła II)

Więcej informacji i harmonogram treningów „Biegaj w Krakowie!” na [stronie](#).

Program został przygotowany przy współpracy z grupami Nowa Huta Team, I Ty Możesz Być Wielki, Bronowice Też Biegają oraz AZS AWF Kraków Masters, które od lat angażują się w rozwój biegania amatorskiego w mieście.