Maj w ruchu – ponad 50 treningów i zajęć sportowych dla mieszkańców

2026-05-29

Nordic walking, taniec, bieganie, kajaki, rolki czy palant – w maju Kraków staje się przestrzenią aktywności dla każdego. Ponad 50 treningów i zajęć organizowanych przez Gminę Miejską Kraków pozwoli zadbać o kondycję, spróbować nowych form ruchu i aktywnie spędzić czas – niezależnie od wieku i poziomu zaawansowania.

Zajęcia taneczne dla seniorów

Projekt „Roztańczony Senior” realizowany we współpracy z Klubem Sportowym Podwawelski to oferta, która łączy pasję do tańca, aktywność fizyczną oraz integrację społeczną. Uczestnictwo w zajęciach pozwala odbyć fascynującą podróż przez świat tańca i jego różnorodne formy, od klasycznych tańców towarzyskich, przez tańce swingowe, energetyczną salsę, tańce użytkowe aż po radosne rytmy folkowe.

Treningi dla seniorów

Treningi dla seniorów skupiają się na wzmacnianiu poszczególnych partii mięśniowych, poprawie mobilności i zapewnieniu prawidłowej postawy, poprzez ćwiczenia dostosowane do możliwości uczestników.

Uzupełnieniem są zajęcia na zewnętrznych siłowniach w formie obwodów o zróżnicowanej intensywności, wspierające ogólną sprawność i zakres ruchu.

Zajęcia z gry w palanta

Palant to jedna z najstarszych polskich gier zespołowych, uznawana za pierwowzór baseballa. Treningi, realizowane we współpracy z Klubem Sportowym Polskie Stowarzyszenie Palantowe Kraków, obejmują wprowadzenie do historii i zasad gry, ćwiczenia techniczne oraz mecze towarzyskie.

Zajęcia są przeznaczone dla osób na każdym poziomie zaawansowania. Program prowadzi doświadczony instruktor z wykorzystaniem profesjonalnego sprzętu. Minimalny wiek uczestników to 8 lat.

Rajd Rowerowy – Velo Huta

Trochę gra miejska, trochę wyzwanie, ale przede wszystkim wycieczka rowerowa i dobra zabawa! Ośrodek Kultury Kraków-Nowa Huta zaprasza na rajd rowerowy, który przebiegnie fragmentami Małej Pętli Szlaku Velo Huta. Wystartuje z Parku Wiśniowy Sad położonego między osiedlami Kolorowym i Spółdzielczym.

Rajd został zaplanowany z myślą o całych rodzinach – długość trasy i jej trudność nie powinna sprawić problemów nawet świeżo upieczonym rowerzystom. Każda ze stworzonych drużyn będzie miała

swojego przewodnika, który zadba po drodze o wszystkie szczegóły.

Fit poranki – złap formę przed wakacjami

„Fit poranki” to cykl zajęć stworzony z myślą o wszystkich, którzy chcą poprawić kondycję, wzmocnić mięśnie i zrelaksować się w przyjaznej atmosferze.

Na uczestników czekają różnorodne treningi – od dynamicznego aerobiku, przez wzmacniający pilates, aż po wyciszający stretching i zajęcia „zdrowy kręgosłup”, które pomogą zadbać o postawę i komfort na co dzień. Nie zabraknie też treningu BPU (brzuch, pośladki, uda), który skutecznie modeluje sylwetkę.

Rodzinna Przygoda na kajakach

Aktywna Integracja – Rodzinne Kajaki (trening dla rodzin): Zajęcia rekreacyjno-sportowe dedykowane dzieciom i rodzicom. Program obejmuje profesjonalny instruktaż bezpieczeństwa, naukę podstaw manewrowania kajakiem oraz zabawy na wodzie z elementami rywalizacji. Zapewnione zostanie pełne wyposażenie oraz opieka doświadczonych instruktorów.

Trening Kajakowy dla Dorosłych – od podstaw do sportu: Zajęcia koncentrują się na kompleksowym zapoznaniu uczestników z zasadami bezpieczeństwa na akwenach oraz opanowaniu prawidłowej techniki wiosłowania. Trening obejmuje naukę efektywnego manewrowania jednostką oraz poprawę kondycji fizycznej. Dla osób, które sprawnie opanują podstawowe elementy techniki, przewidziano możliwość sprawdzenia swoich umiejętności na profesjonalnym kajaku wyczynowym, co pozwoli poczuć sportowy charakter tej dyscypliny.

Zajęcia dla rolkarzy

Warsztaty z hamowania: Zatrzymaj się z klasą

„Jak ja się zatrzymam?” – to pytanie często pojawia się w głowie osób rozpoczynających przygodę z jazdą na rolkach. Akademia Rolkarza wychodzi naprzeciw tym obawom. Bezpłatne warsztaty z hamowania to intensywne zajęcia pod okiem wykwalifikowanych instruktorów Polskiego Związku Sportów Wrotkarskich.

Zajęcia koncentrują się na praktycznym opanowaniu skutecznych i bezpiecznych sposobów zatrzymywania się - umiejętności kluczowej dla komfortowego i odpowiedzialnego udziału w przejazdach ulicznych. Warsztaty są dla każdego, kto chce się poczuć pewniej na rolkach.

Nightskating 2026 – przejazdy rolkowe

Nightskating to coś więcej niż przejazd – to manifestacja radości i sportowej energii. Tysiące rolkarzy, muzyka z mobilnych głośników i unikalna okazja, by przejechać środkiem głównych arterii Krakowa, które na co dzień należą do samochodów.

Wszystko zaczęło się w 2014 roku, kiedy grupa pasjonatów postanowiła przenieść światowy trend

nocnych przejazdów pod Wawel. Pierwsze edycje gromadziły kilkuset zapaleńców. Dziś Nightskating Kraków to największa impreza tego typu w Małopolsce – w samym sezonie 2025 rekordowa frekwencja przekroczyła 7 000 uczestników (4 przejazdy). Wydarzenie stało się stałym elementem kalendarza krakowskich imprez sportowych, promując rolki jako ekologiczny i zdrowy środek transportu.

Otwarte Turnieje Szachowe dla Mieszkańców Krakowa

Otwarte turnieje szachowe łączą sport, edukację i dobrą zabawę. Wydarzenia mają charakter w pełni dostępny – udział może wziąć każdy, kto zna podstawowe zasady gry w szachy. Nie ma ograniczeń wiekowych ani rankingowych. To doskonała okazja zarówno dla początkujących, jak i bardziej doświadczonych zawodników, aby sprawdzić swoje umiejętności w przyjaznej atmosferze.

Dzieciaki na start

Treningi dla Dzieci to cykl spotkań ruchowych, 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.

Nordic Walking

Treningi skupiają się na prawidłowej technice marszu z kijami, poprawie kondycji i ogólnej sprawności. To doskonała forma aktywności dla tych, którzy chcą zadbać o zdrowie, stawy i kręgosłup, a jednocześnie spędzić czas w ruchu w miłej grupie.

Stroną merytoryczną i dobrym treningiem zajmują się fachowcy, a wśród nich mistrz świata w nordic walking – Jakub Deląg.

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. Są bezpłatne i nie obowiązują wcześniejsze zapisy.

Szczegóły dotyczące zajęć, terminy oraz zapisy dostępne są na stronie **zis.krakow.pl**