



**Magiczny
Kraków**

Lato w Krakowie - wakacje pełne propozycji zajęć sportowych dla mieszkańców

2026-07-23

Rozpoczął się okres wakacyjny. Miłośnicy sportu i rekreacji, którzy w lipcu i sierpniu będą w Krakowie, mogą w tym czasie skorzystać z wielu różnorodnych propozycji bezpłatnych zajęć. Zapraszamy do zapoznania się z przygotowaną ofertą, która obejmuje dobrze już znane i nowe formy aktywności fizycznej.

Bogata oferta zajęć i propozycji treningowych dla Krakowian oraz gości naszego miasta

Miasto Kraków poprzez kampanię „Kraków w formie” zachęca do aktywności fizycznej. Ważnym jej elementem jest projekt Zarządu Infrastruktury Sportowej w Krakowie – [„Trenuj w Krakowie!”](#). Bezpłatne zajęcia prowadzą wykwalifikowani i utytułowani szkoleniowcy oraz profesjonalni instruktorzy. Treningi organizowane są cyklicznie.

Przygotowana oferta koncentruje się na regularnych, dostępnych, różnorodnych i odbywających się w wielu dzielnicach zajęciach, które odpowiadają na potrzeby mieszkańców na każdym etapie ich sportowej drogi. Szczególnie w okresie letnim na Krakowian i wszystkich chętnych czeka moc propozycji aktywnego spędzania czasu.

Propozycje w lipcu i sierpniu:

- [34. edycja biegów crossowych „Nowa Huta w czterech smakach” \(sierpień\)](#)
- [Biegaj w Krakowie! \(lipiec i sierpień\)](#)
- [Chodźże z nami! Treningi nordic walking \(lipiec i sierpień\)](#)
- [Dzieciaki na start! \(lipiec i sierpień\)](#)
- [Pumptrackowe Love \(lipiec i sierpień\)](#)
- [Szkolenie na deskach SUP \(lipiec i sierpień\)](#)
- [Treningi tenisa plażowego \(lipiec i sierpień\)](#)
- [Wakacyjne treningi akrobatyczno-cyrkowe \(sierpień\)](#)
- [Zajęcia i nocny przejazd dla rolników \(sierpień\)](#)
- [Zajęcia taneczne dla seniorów \(lipiec i sierpień\)](#)
- [Zajęcia z siatkówki plażowej \(lipiec\)](#)

34. edycja biegów crossowych „Nowa Huta w czterech smakach” (sierpień)

29 sierpnia w Krakowie odbędzie się kolejna odsłona biegów z cyklu „Nowa Huta w Czterech Smakach” – letnia edycja zaplanowana jest **na terenie Centrum Sportu i Rekreacji Przylasek Rusiecki**. Zawody rozegrane zostaną na dystansach **5 km i 10 km**.

Wszystkie niezbędne informacje, w tym zapisy online, dostępne będą na stronie internetowej



wydarzenia: utm.run/pl/nowa-huta-w-czterech-smakach.

Biegaj w Krakowie! (lipiec i sierpień)

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. Nie obowiązują zapisy.

Dni treningowe w lipcu i sierpniu:

- poniedziałki (**27 lipca** oraz 3, 10, 17, 24, 31 sierpnia), godz. 19.00 – [MOS Kraków Wschód](#) (Dzielnica XVIII Nowa Huta)
 - Treningi sprawnościowe z elementami siły biegowej, interwałów i pracy nad poprawą techniki biegu.
-

Chodźże z nami! Treningi nordic walking (lipiec i sierpień)

Treningi dla osób dorosłych. Zajęcia 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, grupie i miłej atmosferze.

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

Nie obowiązują zapisy. Na zajęcia należy zabrać własne kije do nordic walking.

Treningi w lipcu i sierpniu:

- **25 lipca**, godz. 9.00 – Park Zakrzówek (Dzielnica VIII Dębniki)
 - zbiórka na [skrzyżowaniu ulic Twardowskiego, Wyłom i Salezjańskiej](#)
-

Dzieciaki na start!

Treningi dla dzieci i młodzieży to cykl spotkań ruchowych, podczas których najmłodszy 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



terenach rekreacyjnych, aż po aktywności w plenerze. Dzięki temu dzieci mogą spróbować nowych wyzwań ruchowych, rozwijać sprawność i przede wszystkim dobrze się bawić.

Zapisy na stronie internetowej zapisy.zis.krakow.pl.

Treningi w lipcu i sierpniu:

- 9 sierpnia, godz. 9.30 – GOkidz! (ul. Rzemieśnicza 20G, Dzielnica XIII Podgórze)
 - zajęcia dla dzieci w wieku 6–10 lat, limit uczestników: 25 osób
 - start zapisów: 4 sierpnia, godz. 12.00

Pumptrackowe Love (lipiec i sierpień)

Dzieci i młodzież (grupy wiekowe 8–10 lat i 11–13 lat) mogą wziąć udział w treningach na pumptracku. To dynamiczna coraz bardziej popularna dyscyplina rowerowa, która rozwija sprawność, koordynację i pewność siebie poprzez aktywną zabawę na specjalnie przygotowanym torze. Zajęcia odbywają się [na pumptracku w parku w Łagiewnikach](#), pod okiem wykwalifikowanej trenerki i zawodniczki kolarstwa BMX i pumptrack – Mariki Kudry.

Program obejmuje cykl treningów prowadzonych raz w miesiącu od czerwca do września. Uczestnicy poznają podstawy bezpiecznego poruszania się po torze, nauczą się techniki „pompowania” – pokonywania zakrętów oraz rozwijania płynności jazdy bez konieczności pedałowania. W kolejnych etapach zajęć przewidziane są również elementy bardziej zaawansowanej techniki oraz mini zawody sportowe.

Treningi są skierowane zarówno do osób początkujących, jak i średniozaawansowanych. Pumptrack jest dostępny dla każdego – nie wymaga drogiego sprzętu ani wcześniejszego doświadczenia, a jednocześnie angażuje całe ciało i wspiera rozwój motoryczny młodych osób. Regularna aktywność na torze pomaga rozwijać równowagę, refleks, koordynację ruchową oraz umiejętność współpracy i działania w grupie.

Projekt realizowany jest przez Fundację Fair Fem, która działa na rzecz równości i dostępności sportu dla wszystkich. Zajęcia prowadzone będą w bezpiecznej atmosferze, sprzyjającej aktywności fizycznej, integracji i budowaniu sportowych pasji wśród młodych mieszkańców Krakowa.

Zapisy prowadzone będą na stronie zapisy.zis.krakow.pl.

Treningi w lipcu i sierpniu:

- **26 lipca**, godz. 12.00 (grupa wiekowa 8–10 lat)
 - tor rowerowy – pumptrack, ul. Aleksandra Fredry 12 (Dzielnica IX Łagiewniki-Borek Fałęcki)
 - start zapisów: 21 lipca, godz. 12.00

Obowiązuje limit uczestników – 10 osób na zajęcia w danej grupie.



Szkolenie na deskach SUP (lipiec i sierpień)

Bezpłatne zajęcia rekreacyjne polegające na spacerze na desce SUP po malowniczym [akwenu w Parku Zakrzówek](#) (Dzielnica VIII Dębniki) mają zachęcić mieszkańców Krakowa do aktywnego spędzania wolnego czasu i rekreacji na świeżym powietrzu. Uczestnicy poznają podstawy poruszania się na desce SUP, zasady bezpieczeństwa na wodzie oraz wezmą udział w części praktycznej pod okiem wykwalifikowanych instruktorów.

Zapisy prowadzone będą na stronie zapisy.zis.krakow.pl.

Terminy zajęć:

- **23 lipca**, godz. 10.00–11.30 – grupa od 12. do 17. roku życia
 - start zapisów: 20 lipca, godz. 12.00

Zbiórka 20 min. przed każdymi zajęciami przy budynku Centrum Sportów Wodnych (ul. Wyłom). Czas trwania każdego szkolenia: 1,5 godziny. Obowiązuje limit uczestników – 24 osoby na zajęcia w danej grupie.

SUP (ang. *Stand Up Paddle*) to sport wodny, podczas którego pływa się na specjalnej desce oraz wiosłuje jednym wiosłem. Sport nie należy do ekstremalnych dyscyplin i staje się coraz popularniejszym sposobem na rekreację, również w Krakowie. SUP jest dla wszystkich, którzy umieją pływać. Ta umiejętność zapewni bezpieczeństwo podczas ewentualnego upadku. Jednoczesne stanie i wiosłowanie to trening mięśni, koordynacji ruchowej oraz równowagi. W każdym momencie można dopłynąć do brzegu i zejść z deski, a ryzyko upadku jest znacznie mniejsze.

Na zajęcia należy zabrać nakrycie głowy, krem z filtrem UV i wygodny strój dostosowany do pogody. W razie niekorzystnych warunków meteorologicznych, zajęcia zostaną odwołane.

Treningi tenisa plażowego (lipiec i sierpień)

Wśród wakacyjnych nowości będą zajęcia poświęcone jednej z najszybciej rozwijających się dyscyplin sportów raketowych – tenisowi plażowemu.

Podczas bezpłatnych treningów uczestnicy poznają podstawy tenisa plażowego i spróbują swoich sił na boisku pod okiem trenerów Więcek Academy. Zajęcia poprowadzi Michał Więcek – były tenisista, licencjonowany trener tenisa, reprezentant Polski w tenisie plażowym (wicemistrz świata IFBT i wicemistrz Polski) oraz trener kadry Polski juniorów w tej dyscyplinie.

Zajęcia są skierowane do dzieci, młodzieży, dorosłych i seniorów.

Zajęcia będą odbywać się w Centrum Sportowo-Rekreacyjnym UJ przy ul. Gronostajowej 12



**Magiczny
Kraków**

(Dzielnica VIII Dębniki), w wybrane wakacyjne niedziele: 26 lipca oraz 2 i 16 sierpnia.

Treningi będą prowadzone w dwóch turach:

- I grupa: 9.00–10.00
- II grupa: 10.00–11.00

Liczba miejsc jest ograniczona do 10 osób w każdej turze.

Na zajęcia obowiązują wcześniejsze zapisy. Rejestracja jest prowadzona za pośrednictwem [formularza zgłoszeniowego](#).

Wakacyjne treningi akrobatyczno-cyrkowe (sierpień)

W dniach 24-28 sierpnia w godz. 9.00-12.00 w Staromiejskim Centrum Kultury Młodzieży przy ul. Wietora 13/15 (Dzielnica I Stare Miasto) odbędą się wakacyjne treningi akrobatyczno-cyrkowe – cykl bezpłatnych zajęć skierowanych do dzieci ze szkół podstawowych.

Warsztaty akrobatyczno-cyrkowe to zajęcia ruchowe, podczas których uczestnicy poznają podstawy akrobatyki oraz wybrane techniki sztuki cyrkowej. Program łączy rozwój sprawności fizycznej z kreatywną zabawą, zachęcając dzieci do aktywnego działania, współpracy i odkrywania własnych możliwości.

W trakcie warsztatów dzieci będą ćwiczyć koordynację ruchową, równowagę, gibkość oraz siłę poprzez różnorodne zadania akrobatyczne i ćwiczenia ogólnorozwojowe. Poznają również podstawy żonglerki oraz pracy z rekwizytami cyrkowymi, takimi jak chustki, talerze, obręcze czy *flower sticky*. Zajęcia obejmują także gry i zabawy integracyjne, ćwiczenia rozwijające koncentrację oraz elementy pracy zespołowej.

Warsztaty prowadzone są w bezpiecznej atmosferze, z uwzględnieniem indywidualnych możliwości każdego uczestnika. Poprzez ruch i zabawę dzieci rozwijają pewność siebie, uczą się wytrwałości w dążeniu do celu oraz zdobywają nowe umiejętności w atrakcyjnej i angażującej formie. To okazja do aktywnego spędzenia czasu, rozwijania pasji oraz doświadczania radości płynącej z odkrywania świata akrobatyki i sztuki cyrkowej.

Zajęcia poprowadzą Janusz Głowacz i Agnieszka Kolanowska.

Zapisy na zajęcia odbywać się będą drogą mailową poprzez przesłanie zgłoszenia na adres: biuro@sckm.krakow.pl (w zgłoszeniu należy podać numer kontaktowy do jednego z rodziców lub opiekunów). Start zapisów: 10 sierpnia, godz. 12.00.



Zajęcia i nocny przejazd dla rolnarzy (sierpień)

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 pewnie na rolkach.

- Zapisy: [formularz zgłoszeniowy](#)
- Termin: **5 sierpnia**, godz. 18.00, plac przy pomniku Stanisława Wyspiańskiego przed Muzeum Narodowym (Al. 3 Maja, Dzielnica V Krowodrza)

Nightskating 2026 – przejazdy rolkowe

Nightskating to coś więcej niż przejazd – to manifestacja radości i sportowej energii. Tysiące rolnarzy, 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 (cztery przejazdy). Wydarzenie stało się stałym elementem kalendarza krakowskich imprez sportowych, promując rolki jako ekologiczny i zdrowy środek transportu.

- Dla kogo: dla osób potrafiących sprawnie poruszać się na rolkach (wymagana umiejętność hamowania)
- Zapisy: brak zapisów
- Regulamin znajduje się na stronie nightskating-krakow.pl
- Data: **6 sierpnia**, zbiórka – godz. 19.30, start – godz. 20.00, plac przy pomniku Stanisława Wyspiańskiego przed Muzeum Narodowym (Al. 3 Maja, Dzielnica V Krowodrza)

Zajęcia taneczne dla seniorów (lipiec i sierpień)

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.



**Magiczny
Kraków**

Zapisy: Udział w programie jest bezpłatny. Rezerwacja odbywa się telefonicznie pod numerami 512 192 727; 519 116 512 oraz 12 266 54 05 lub poprzez e-mail: podwawelski@rocknroll.pl. Na zajęcia można także zapisać się osobiście w recepcji KS Podwawelski (ul. Komandosów 21).

Zajęcia odbywają się w piątki o godz. 18.15 w Klubie Sportowym Podwawelski (ul. Komandosów 21, Dzielnica VIII Dębniki).

Zajęcia w lipcu i sierpniu:

- **24 lipca**, 31 lipca, 7 sierpnia, 21 sierpnia, 28 sierpnia.

Zajęcia z siatkówki plażowej (lipiec)

Treningi siatkówki plażowej organizowane we współpracy z klubem SMS Sparta Kraków obejmują zajęcia sportowe dla dzieci, młodzieży oraz grup *open* (początkujący i zaawansowani). Program zajęć skupia się na rozwijaniu umiejętności technicznych i taktycznych w siatkówce plażowej, poprawie sprawności fizycznej oraz promowaniu aktywnego spędzania czasu wolnego w okresie letnim.

Zajęcia prowadzone są przez trenerów SMS Sparta Kraków i są przeznaczone dla uczestników na różnych poziomach zaawansowania.

Grupy są dostosowane do wieku uczestników:

- klasy 4–6 szkoły podstawowej (10–12 lat)
- klasy 7–8 szkoły podstawowej (13–14 lat)
- klasy 1–2 liceum (15–16 lat)
- klasy 3–4 liceum (17–18 lat)
- grupa *open* (dorośli) początkujący
- grupa *open* (dorośli) zaawansowani.

Zajęcia odbywają się w dwóch lokalizacjach: na boiskach w kompleksie KS Wanda przy ul. Bulwarowej 39 (Dzielnica XVI Bieńczyce) i przy ul. Piastowskiej 26 (Dzielnica V Krowodrza).

Rekrutacja uczestników prowadzona jest poprzez regularne działania informacyjne w mediach społecznościowych klubu SMS Sparta Kraków. Co tydzień na [oficjalnym profilu klubu na Facebooku](#) publikowany jest post informacyjny zawierający harmonogram zajęć, podział na grupy wiekowe oraz informacje organizacyjne dotyczące treningów.

Zapisy na zajęcia odbywają się drogą mailową poprzez przesłanie zgłoszenia na adres: biuro@spartaklub.pl

W zgłoszeniu należy podać:

- imię i nazwisko
- wiek uczestnika



- numer telefonu kontaktowego.

Zajęcia w lipcu:

- 26 lipca
 - grupa wiekowa: klasy 4-6 szkoły podstawowej
 - godz. 10.00-12.00
 - lokalizacja: ul. Piastowska 26
- czwartki (**23**, 30 lipca oraz 6, 13, 20, 27 sierpnia), godz. 18.30 – [Rynek Podgórski](#) (Dzielnica XIII Podgórze)
 - Treningi wytrzymałościowe w miejskiej przestrzeni Podgórza. Poznasz ciekawe trasy i popracujesz nad równym tempem biegu.
- piątki (**24**, 31 lipca oraz 7, 21, 28 sierpnia), godz. 19.00 – Park Tetmajera / Młynówka Królewska / Park im. Eliasza Radzikowskiego (zbiórka: [parking przy Rydlówce na ul. Tetmajera](#))
 - Bieganie w zielonych terenach zachodniej części miasta. Spokojniejsze treningi, regeneracja i budowanie bazy tlenowej w naturalnym otoczeniu.
- soboty (**25** lipca oraz 1, 8, 22, 29 sierpnia), godz. 9.00 – [Park Lotników Polskich](#) (zbiórka: przy fontannie od strony Al. Jana Pawła II)
 - Dłuższe wybiegania, treningi uzupełniające oraz spotkania integracyjne. Idealny start aktywnego weekendu
- 22 sierpnia, godz. 9.00 – Park Zakrzówek (Dzielnica VIII Dębniki)
 - zbiórka na [skrzyżowaniu ulic Twardowskiego, Wyłom i Salezjańskiej](#).
- 9 sierpnia, godz. 9.30 – GOJump (ul. Rzemieślnicza 20G, Dzielnica XIII Podgórze)
 - zajęcia dla młodzieży w wieku 11-14 lat, limit uczestników: 25 osób,
 - start zapisów: 4 sierpnia, godz. 12.00
- 22 sierpnia, godz. 9.30 – zajęcia ogólnorozwojowe na świeżym powietrzu, Park Bednarskiego (Dzielnica XIII Podgórze)
 - zbiórka [przy figurce Smoka Turysty](#) (wejście od strony ul. Parkowej)
 - grupa wiekowa 6-14 lat, limit uczestników: 50 osób
 - start zapisów: 18 sierpnia, godz. 12.00.
- **26 lipca**, godz. 14.00 (grupa wiekowa 11-13 lat)
 - tor rowerowy – pumptrack, ul. Aleksandra Fredry 12 (Dzielnica IX Łagiewniki-Borek Fałęcki)
 - start zapisów: 21 lipca, godz. 12.00
- 23 sierpnia, godz. 12.00 (grupa wiekowa 8-10 lat)
 - tor rowerowy – pumptrack, ul. Aleksandra Fredry 12 (Dzielnica IX Łagiewniki-Borek Fałęcki)
 - start zapisów: 18 sierpnia, godz. 12.00
- 23 sierpnia, godz. 14.00 (grupa wiekowa 11-13 lat)
 - tor rowerowy – pumptrack, ul. Aleksandra Fredry 12 (Dzielnica IX Łagiewniki-Borek Fałęcki)
 - start zapisów: 18 sierpnia, godz. 12.00.
- 13 sierpnia, godz. 10.00-11.30 – grupa 18+
 - start zapisów: 10 sierpnia, godz. 12.00
- 20 sierpnia, godz. 10.00-11.30 – grupa od 12. do 17. roku życia
 - start zapisów: 17 sierpnia, godz. 12.00.
- 26 lipca



- grupa wiekowa: klasy 7–8 szkoły podstawowej
- godz. 10.00–12.00
- lokalizacja: ul. Piastowska 26
- 26 lipca
 - grupa wiekowa: klasy 1–2 liceum
 - godz. 12.00–14.00
 - lokalizacja: ul. Piastowska 26
- 26 lipca
 - grupa wiekowa: klasy 3–4 liceum
 - godz. 12.00–14.00
 - lokalizacja: ul. Piastowska 26
- 26 lipca
 - grupa wiekowa: *open* (zaawansowani)
 - godz. 14.00–16.00
 - lokalizacja: ul. Piastowska 26
- 26 lipca
 - grupa wiekowa: *open* (początkujący)
 - godz. 14.00–16.00
 - lokalizacja: ul. Piastowska 26.