



**Magiczny
Kraków**

Trenuj w Krakowie! Zapraszamy na październikowe zajęcia

2026-10-11

To kolejny miesiąc, w którym Krakowianie mogą skorzystać z bezpłatnych zajęć sportowych i rekreacyjnych. W ramach projektu „Trenuj w Krakowie!” i kampanii „Kraków w formie”, w październiku przewidziane są różnorodne propozycje aktywności dla dorosłych i dzieci.

Miasto Kraków poprzez kampanię „Kraków w formie” zachęca do aktywności fizycznej. Jej ważnym 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.

Propozycje w październiku:

- Biegaj w Krakowie!
- Chodźże z nami! Treningi nordic walking
- Dzieciaki na start!
- Zajęcia taneczne dla seniorów „Roztańczony senior”

Biegaj w Krakowie!

Cykl „Biegaj w Krakowie!” to całoroczne treningi dla początkujących i zaawansowanych biegaczy, 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.

Zapisy: brak zapisów

Dni treningowe w październiku:

- poniedziałki (5, 12, 19, 26 października), godz. 19.00 – MOS Kraków Wschód

Treningi sprawnościowe z elementami siły biegowej, interwałów i pracy nad poprawą techniki biegu.

- czwartki (1, 8, 15, 22, 29 października), godz. 18.30 – Rynek Podgórski

Treningi wytrzymałościowe w miejskiej przestrzeni Podgórza. Poznasz ciekawe trasy i popracujesz nad równym tempem biegu.

- piątki (2, 9, 16, 23, 30 października), godz. 19.00 – Park Tetmajera / Młynówka Królewska / Park im. Eliasza Radzikowskiego (zbiórka: parking przy Rydlówce na ul. Tetmajera)



**Magiczny
Kraków**

Bieganie w zielonych terenach zachodniej części miasta. Spokojniejsze treningi, regeneracja i budowanie bazy tlenowej w naturalnym otoczeniu.

- soboty (10, 17, 24, 31 października), 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.

Ponadto 3 października odbył się [specjalny trening przed 12. PKO Cracovia Półmaratonem Królewskim](#), połączony ze Śniadaniem Biegowym.

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

Chodźże z nami! Treningi nordic walking

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 miłym towarzystwie.

Zajęcia odbywają się z podziałem na dwie grupy – początkującą i zaawansowaną. Stroną merytoryczną treningów zajmują się fachowcy, a wśród nich mistrz świata w nordic walking – Jakub Deląg.

Zapisy: brak zapisów

Na zajęcia należy zabrać własne kije do nordic walking.

Trening w październiku: sobota, 17 października, godz. 9.00 – Park Tysiąclecia, zbiórka przy fontannie

Dzieciaki na start!

Treningi dla dzieci i młodzieży to cykl spotkań ruchowych, podczas których najmłodsi poznają różne formy aktywności fizycznej w bezpiecznej, przyjaznej i pełnej dobrej energii atmosferze.

Każde zajęcia są inne i odbywają się w różnych miejscach – od hal sportowych po treningi na świeżym powietrzu. 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 październiku:

- ~~sobota, 10 października, o godz. 13.00 – zorganizowany zostanie trening ogólnorozwojowy dla dzieci i młodzieży w wieku od 6 do 14 lat, który odbędzie się w Parku Lotników Polskich. Zajęcia potrwać 1,5 godz. Limit uczestników: 50 osób. Zapisy ruszyły 6 października, godz. 12.00~~



**Magiczny
Kraków**

- niedziela, 18 października, godz. 9.30 – GOkidz! przy ul. Rzemieślnicza 20G – zajęcia dla dzieci w wieku 6-10 lat, limit uczestników: 25 osób, start zapisów: 13 października, godz. 12.00
- niedziela, 18 października, godz. 9.30 – GOjump przy ul. Rzemieślnicza 20G – zajęcia dla młodzieży w wieku 11-14 lat, limit uczestników: 25 osób, start zapisów: 13 października, godz. 12.00.

Zajęcia taneczne dla seniorów „Roztańczony senior”

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

Zapisy: Udział w programie jest bezpłatny. Rejestracja 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 przy ul. Komandosów 21.

Zajęcia odbywają się w piątki o godz. 18.15 w Klubie Sportowym Podwawelski przy ul. Komandosów 21.

Zajęcia w październiku: 2 października, 9 października, 16 października, 23 października, 30 października.