Magiczny Kraków

Trenuj w Krakowie! Aktywny listopad dla dużych i małych

2026-11-24

Listopad to kolejna okazja, by aktywnie spędzić czas w Krakowie. W ramach projektu „Trenuj w Krakowie!” i kampanii „Kraków w formie” mieszkańcy mogą bezpłatnie korzystać z różnorodnych zajęć sportowych i rekreacyjnych. W programie znalazły się propozycje dla osób w każdym wieku, w tym treningi halowe dla dzieci i młodzieży.

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 listopadzie:

- Biegaj w Krakowie!
- 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 listopadzie:

- poniedziałek (30 listopada), godz. 19.00 – MOS Kraków Wschód (Dzielnica XVIII Nowa Huta)

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

- czwartek (26 listopada), godz. 18.30 – Rynek Podgórski (Dzielnica XIII Podgórze)

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

- piątek (27 listopada), godz. 19.00 – Park Tetmajera / Młynówka Królewska / Park im. Eliasza

Magiczny Kraków

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.

- sobota (28 listopada), 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.

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.

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 listopadzie:

- 28 listopada – Hala 100-lecia KS Cracovia 1906 (Al. Focha 40, Dzielnica VII Zwierzyniec) –**halowy trening ogólnorozwojowy** dla dzieci i młodzieży w wieku od **6 do 14 lat**, limit uczestników: **50 osób**, **start zapisów: dziś, 24 listopada, 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 (ul. Komandosów 21).

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

Zajęcia w listopadzie: 27 listopada.