



## **Trwają zapisy na bezpłatne treningi dla młodzieży**

2025-02-14

**Już jutro, 15 lutego odbędą się pierwsze w tym roku bezpłatne treningi dla dzieci i młodzieży organizowane w ramach projektu „Trenuj w Krakowie!”. Zarząd Infrastruktury Sportowej w Krakowie przygotował szeroką ofertę dostosowaną do wieku uczestników. Zajęcia to mnóstwo ruchu i zabawy oraz solidna dawka sportowej energii, siły i motywacji do działania. Zapisy do udziału w wydarzeniu trwają.**

### **„MOC 15+”**

Projekt „MOC 15+” to nowa inicjatywa skierowana do młodzieży w wieku 15-18 lat, łącząca trening siłowy i ogólnorozwojowy.

Treningi pod okiem wykwalifikowanych trenerów odbędzie się w siłowni Fitness Platinum, al. Pokoju 16 – zbiórka uczestników przy recepcji o godz. 9.00, start zajęć o godz. 9.30. Podczas zajęć trenerzy pokażą jak prawidłowo i bezpiecznie korzystać ze sprzętu siłowego, poprawiając swoją kondycję, wzmacniając mięśnie i redukując stres.

Jeśli jesteś młodym entuzjastą sportu i chcesz rozwijać swoje umiejętności, to projekt „MOC 15+” jest właśnie dla Ciebie.

Limit uczestników wynosi 30 osób. Zajęcia są nieodpłatne, ale obowiązują zapisy, których można dokonać poprzez [formularz](#).

- [regulamin zajęć](#)
- [regulamin obiektu](#)

### **„Młodzież na start!”**

Program „Młodzież na start!” to świetna okazja dla młodzieży w wieku 11-14 lat, by rozwijać siłę, koordynację i wytrzymałość w przyjaznym, motywującym środowisku. To zajęcia, które łączą aktywność fizyczną z dobrą zabawą i nauką pracy zespołowej. Zapisy do udziału w pierwszym tegorocznym treningu zostały zakończone.

### **„Dzieciaki na start!”**

„Dzieciaki na start!” to program kierowany do dzieci w wieku 6-10 lat, który łączy ruch, zabawę i zdrowe nawyki! To doskonała okazja, by najmłodsi aktywnie spędzali czas, wzmacniając swoje ciało i pewność siebie. Zapisy do udziału w pierwszym tegorocznym treningu zostały zakończone.