



**Magiczny  
Kraków**

## **Projekt MOC 15+**

2025-03-29

**Dziś, 29 marca, w Fitness Platinum przy al. Pokoju 16 odbędą się kolejne zajęcia dla młodzieży w ramach projektu MOC 15+.**

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

Najbliższy trening pod okiem wykwalifikowanych trenerów odbędzie się dziś, 29 marca w siłowni Fitness Platinum przy al. Pokoju 16. Zbiórka uczestników przy recepcji o godz. 9.15, start zajęć o godz. 9.30. Trening potrwa do godz. 11.00.

W planie zajęć: nauka bezpiecznego korzystania z siłowni (użytkowania przyrządów do ćwiczeń). Podział na grupy: chłopcy, dziewczynki. Wspólna rozgrzewka, obwód stacyjny z ćwiczeniami wzmacniającymi, na zakończenie wspólne rozciąganie.

Młodzież powinna zgłosić się do recepcji klubu. Każdy uczestnik musi mieć przy sobie pisemną zgodę rodzica – na tej podstawie utworzone zostaną konta gości, do których podpięte będą zgody. Uczestnicy muszą mieć ze sobą także dokument tożsamości (legitymacja szkolna, dowód osobisty itd.).

Projekt MOC 15+ wchodzi w skład organizowanych przez Zarząd Infrastruktury Sportowej w Krakowie zajęć pod hasłem „Trenuj w Krakowie!”.

Więcej informacji na stronie internetowej [zis.krakow.pl](https://zis.krakow.pl).