Magiczny Kraków

# Podziwiaj Zakrzówek z deski SUP!

2025-07-30

**Po przerwie wracają uwielbiane przez krakowian treningi pływania na desce SUP. W ramach kampanii „Kraków w formie” będziemy Was zachęcać do spróbowania tej idealnej na lato, wodnej aktywności w mieście. Udział w szkoleniu i spacerze jest nieodpłatny, obowiązują zapisy. Kolejne zajęcia już 31 lipca.**

Na początku każdego tygodnia będziemy publikować link do rejestracji na kolejne zajęcia.

## Termin zajęć na Zakrzówku – godz. 10.00, zbiórka o godz. 9.40

- 31 lipca – osoby pełnoletnie. Zajęcia uzależnione są od dobrych warunków atmosferycznych, w przypadku złej pogody będą odwołane. **Limit miejsc został wyczerpany.**

Zajęcia obejmą szkolenie teoretyczne oraz praktyczne wraz z wprowadzeniem do tematu poruszania się deską SUP oraz bezpieczeństwem w wodzie. Zajęcia będą prowadzone przez instruktorów, których liczba dostosowana będzie do frekwencji na zajęciach.

Poziom trudności szkolenia będzie dostosowany do grupy wiekowej, na podstawie oceny instruktora. Czas trwania: 90 minut.

SUP (ang. Stand Up Paddling) 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.

### Co wziąć na zajęcia?

- nakrycie głowy
- krem z filtrem UV
- wygodny strój dostosowany do pogody

W razie niekorzystnych warunków pogodowych zajęcia zostaną odwołane. Poinformujemy o tym komunikacie. Zapoznaj się z regulaminem **tutaj**.

---

Zajęcia są częścią kampanii „Kraków w formie” i akcji „Lato w Krakowie.