Magiczny Kraków

Aktywne Lato w Bronowicach Wielkich i Toniach

2026-08-26

Wakacyjne miesiące w Bronowicach Wielkich i Toniach upływają pod znakiem ruchu, integracji i aktywnego wypoczynku na świeżym powietrzu. W ramach projektu „Aktywne Lato w Bronowicach Wielkich i Toniach”, realizowanego z Budżetu Obywatelskiego Miasta Krakowa, mieszkańcy mogą bezpłatnie uczestniczyć w różnorodnych zajęciach sportowych, tanecznych i warsztatowych.

Oferta została przygotowana z myślą o wszystkich grupach wiekowych – dzieciach, młodzieży, dorosłych oraz seniorach.

Harmonogram zajęć:

- **Luohan Qigong** – czwartek godz. 10.00, miejsce: Plac Omłotowy

  Łagodne ćwiczenia ruchowo-oddechowe wywodzące się z tradycji Shaolin. Zajęcia łączą płynne ruchy, świadomy oddech i elementy medytacji, wspierając poprawę kondycji, równowagi, koncentracji oraz redukcję stresu. Odpowiednie dla osób w każdym wieku i na każdym poziomie sprawności.

  Prowadzący: Piotr Kowalik – instruktor Luohan Qigong, od ponad 30 lat związany z chińskimi sztukami walki i tradycyjnymi metodami pracy z ciałem. Założyciel Szkoły Sztuk Walki IRBIS w Krakowie.

- **Zumba** – czwartek godz. 18.00, miejsce: Plac Omłotowy

  Dynamiczne zajęcia fitness inspirowane aerobikiem, łączące proste kroki taneczne z treningiem poprawiającym kondycję. To doskonały sposób na poprawę kondycji, spalanie kalorii i wzmocnienie całego ciała w atmosferze dobrej zabawy. Zumba rozwija koordynację, wytrzymałość oraz pozwala skutecznie zredukować stres. Zapraszamy wszystkich niezależnie od wieku i poziomu zaawansowania.

  Prowadząca: Maria Kafel – instruktorka fitness i Zumby, która zaraża energią, pasją do ruchu i miłością do tańca. Na zajęciach stawia na dobrą atmosferę, aktywność fizyczną i wspólną zabawę.

- **Chustonoszenie** – czwartek godz. 11.00, miejsce: Uroczysko Gaik

  Warsztaty dla rodziców i opiekunów, podczas których można nauczyć się bezpiecznego i wygodnego noszenia dziecka w chuście. Chustonoszenie wspiera bliskość, poczucie bezpieczeństwa malucha oraz ułatwia codzienne funkcjonowanie rodzica. Podczas zajęć poznasz podstawowe wiązania, zasady ergonomii i prawidłowego doboru chusty.

  Prowadząca: Natalia Rączka – doradczyni chustonoszenia, która w przyjaznej atmosferze pomaga rodzicom zdobyć praktyczne umiejętności i pewność w noszeniu dziecka blisko siebie.

Cykl zajęć dla rodziców z małymi dziećmi:

Zajęcia ruchowe

- wygiBobasy – gimnastyka niemowląt i małych dzieci i zajęcia z męskim opiekunem

Zajęcia edukacyjno-warsztatowe

- fundamenty bezpiecznego noszenia dzieci
- chusta elastyczna – bezpieczny start
- chusta tkana – wszechstronne narzędzie codziennego noszenia
- chusta kółkowa – praktyczne rozwiązania na co dzień
- nosidła ergonomiczne
- masaż Shantala – komunikacja poprzez dotyk
- płacz niemowlęcia – jak rozumieć komunikaty dziecka

  W ramach programu przewidziany jest cykl spotkań o różnorodnej tematyce związanej z rodzicielstwem, rozwojem dziecka i budowaniem bliskiej relacji, skierowany zarówno do mam, jak i tatusiów. To przestrzeń do zdobywania wiedzy, wymiany doświadczeń i wspólnego odkrywania rodzicielstwa.

- **Joga** – poniedziałek godz. 19.00, miejsce: Chabrowy trakt

  To forma aktywności łącząca ćwiczenia fizyczne, kontrolę oddechu i koncentrację. Regularna praktyka poprawia elastyczność, siłę, równowagę oraz pomaga redukować stres. Joga jest odpowiednia dla osób w różnym wieku i można ją dostosować do indywidualnych możliwości.

  Prowadzący – Joga Centrum z Bronowic

- **Hip Hop (6–12 lat)** – wtorek godz. 17.00, miejsce: Chabrowy trakt

  Energetyczne zajęcia taneczne rozwijające koordynację ruchową, rytmikę i pewność siebie. Dzieci poznają podstawy tańca hip hop, uczą się prostych układów choreograficznych i świetnie bawią się przy nowoczesnej muzyce. To doskonały sposób na aktywność fizyczną, kreatywność oraz nawiązywanie nowych przyjaźni.

- **Street Dance (13–18 lat)** – środa godz. 18.00, miejsce: Plac Omłotowy

  Dynamiczne zajęcia taneczne łączące różne style tańca ulicznego. Uczestnicy rozwijają technikę, poczucie rytmu i własny styl, ucząc się efektownych choreografii do najnowszych hitów muzycznych. To świetna okazja do aktywności, wyrażania siebie i budowania pewności na parkiecie.

Projekt realizowany jest w ramach Budżetu Obywatelskiego Miasta Krakowa.