



Sztuki walki sposobem na integrację i doskonałą zabawę

2021-12-15

Zajęcia w ramach miejskiego programu "Sport łączy pokolenia, integruje rodziny" zostały zakończone 10 grudnia 2021 r. Informacje o rozpoczęciu kolejnej edycji programu zostaną niezwłocznie zamieszczone na stronie.

W dzisiejszych czasach życie nabrało zawrotnego tempa. Ciągłe biegamy z jednego miejsca w drugie, nieustannie spieszymy się, aby sprostać swoim obowiązkom. Dzięki programowi „Sport łączy pokolenia, integruje rodziny” choć na chwilę możemy się zatrzymać, spędzić z najbliższymi więcej czasu i po prostu świetnie się bawić. Zajęcia rozpoczęły się 1 marca 2021 r. i potrwały do 10 grudnia 2021 r.

W ramach programu dzieci, młodzież i ich rodzice mają okazję poznać podstawy kung fu i wushu wraz z elementami gimnastyki. Trenerzy przekazują również niezbędną wiedzę w zakresie elementów samoobrony. Ćwiczenia dostosowane są do możliwości fizycznych poszczególnych uczestników.

Regularne treningi mają zachęcić dzieci i młodzież do większej aktywności ruchowej. Doskonale dobrane ćwiczenia poprawiają ich sprawność fizyczną i zdolności motoryczne. Zajęcia prowadzone przez wykwalifikowanych instruktorów zapewniają znakomitą rozrywkę dla całej rodziny. Są wyśmienitą okazją dla rodziców, aby wykorzystać wolny czas na integrację ze swoimi pociechami. Gwarantują również harmonijny rozwój oraz poprawę jakości życia wśród wszystkich uczestników.

Program finansowany jest ze środków Wydziału Sportu Urzędu Miasta Krakowa. Za jego realizację odpowiada Krakowska Szkoła Wushu.

Ćwiczenia prowadzone są z wushu, kung fu wraz z elementami gimnastyki oraz podstawami samoobrony.

Zajęcia w ramach programu "Sport łączy pokolenia, integruje rodziny" odbywają się według harmonogramu dostępnego na stronie [Krakowskiej Szkoły Wushu](#).

Serdecznie zapraszamy wszystkich chętnych na treningi kung fu i wushu!