



Połączmy się na sport(n)owo: 21 czerwca specjalne zajęcia halowe

2020-06-18

W ramach kampanii Połączmy się na sport(n)owo Zarząd Infrastruktury Sportowej w Krakowie oraz My Fitness Place zapraszają dzieci i młodzież w wieku od 5 do 14 lat wraz z opiekunami do wzięcia udziału w specjalnym treningu zumbi. Zajęcia odbędą się w niedzielę, 21 czerwca o godz. 10.00 w Kärcher Hali Cracovia Centrum Sportu Niepełnosprawnych przy al. Focha 40.

Zajęcia poprowadzą trenerki z My Fitness Place. Dla młodych sportowców przygotowany zostanie trening Zumba Kids, zapewniający maksimum bezpiecznej i zdrowej zabawy. Podczas zajęć dzieci ćwiczą koordynację ruchową i równowagę, a także rozwijają kreatywność, dyscyplinę i pamięć. Dzięki Zumba Kids dzieci mogą nie tylko miło spędzić czas, ale także nauczyć się nowych układów choreograficznych, tańców różnych kultur i ich historii oraz budować świadomość zdrowego stylu życia i fitness.

Zumba to fuzja tańca i aerobiku. Zajęcia, które łączą intensywny i efektywny trening cardio z pracą nad gibkością i elastycznością ciała, wprawiają przy tym w doskonałe samopoczucie. Choreografie taneczne są oparte na krokach tańców latynoskich, takich jak merengue, reggaeton, salsa, cumbia, flamenco, samba, a nawet elementach tańca brzucha. Przystępność, energia i wesoła atmosfera na zajęciach sprawiają, że zumba jest bardzo popularna i wciąż zdobywa kolejnych fanów.

Zajęcia będą przeznaczone dla dzieci i młodzieży oraz ich opiekunów prawnych. Ustalony został limit uczestników, który wynosi 50 osób (dzieci i młodzież). Z uwagi na obowiązujące obostrzenia związane z pandemią koronawirusa (zakaz udziału publiczności w wydarzeniach organizowanych w obiektach halowych) organizator umożliwia czynny udział w treningu jednego opiekuna/jedno dziecko. Nie ma możliwości przebywania w hali np. drugiego rodzica w charakterze widza.

Warunkiem udziału w wydarzeniu jest zgłoszenie zawodnika/zawodniczki (dzieci i młodzież) przez opiekuna prawnego – poprzez [formularz](#) zamieszczony na stronie internetowej zapisy.zis.krakow.pl. Przed zarejestrowaniem uczestnika/uczestniczki należy zapoznać się z [regulaminem wydarzenia](#). Uczestnicy powinni posiadać obuwie sportowe na zmianę.