



## Kraków wraca do formy!

2021-05-16

Zarząd Infrastruktury Sportowej w Krakowie zaprasza na kolejne zajęcia w ramach projektu „Trenuj w Krakowie!”. Dziś, 16 maja na stadionie lekkoatletycznym Międzyszkolnego Ośrodka Sportowego Kraków Wschód na os. Szkolnym 39 ZIS zaprasza na zajęcia z cyklu „Biegaj w Krakowie” oraz „Dzieciaki na start!”.

### Rozbiegaj z nami znów Kraków!

W niedzielę, 16 maja o godz. 9.00 Zarząd Infrastruktury Sportowej razem z trenerami AZS AWF Kraków zachęca każdego mieszkańca: **biegaj w Krakowie!** W tym roku formuła zajęć została rozszerzona – na zajęcia zapraszamy wszystkich, bez względu na poziom zaawansowania.

Zajęcia obejmują naukę poprawnego biegania oraz doskonalenie techniki, koordynacji, sprawności. Poziom trudności będzie dostosowany do danej grupy uczestników na podstawie oceny trenerów. Zapraszamy [na stadion lekkoatletyczny Międzyszkolnego Ośrodka Sportowego Kraków Wschód na os. Szkolnym 39.](#)

### Zajęcia są bezpłatne, ale obowiązują zapisy!

Warunkiem udziału w zajęciach jest zgłoszenie uczestnika/uczestniczki poprzez formularz zamieszczony na stronie internetowej: [www.zapisy.zis.krakow.pl](http://www.zapisy.zis.krakow.pl) (zapisy można znaleźć [TUTAJ](#)). Wcześniej należy zapoznać się z [regulaminem](#).

Spotkania odbywają się w każdą niedzielę, a dokładny harmonogram zajęć, lokalizację, kadre trenerską można znaleźć na stronie ZIS ([www.zis.krakow.pl](http://www.zis.krakow.pl)) w zakładce „[Trenuj w Krakowie!](#)”.

### Hej! Dzieciaki na start!

Wydarzenia ostatniego roku i liczne ograniczenia spowodowane pandemią koronawirusa zmusiły dzieci do spędzania czasu w domu oraz zdalnego nauczania. Przez tę sytuację cały czas pogłębia się wśród nich brak ruchu. Nie możemy na to pozwolić! Dlatego ZIS wychodzi naprzeciw i woła głośno: **[DZIECIAKI NA START!](#)**

Specjalne zajęcia w ramach projektu odbywają się dziś, 16 maja, o godz. 9.00 na boisku [na stadionie lekkoatletycznym Międzyszkolnego Ośrodka Sportowego Kraków Wschód na os. Szkolnym 39.](#) W zajęciach sportowych mogą wziąć udział dzieci i młodzież od 6 do 18 lat.

### Zajęcia są bezpłatne, ale obowiązują zapisy!

Warunkiem udziału w zajęciach jest zgłoszenie uczestnika/uczestniczki poprzez formularz zamieszczony na stronie internetowej: [www.zapisy.zis.krakow.pl](http://www.zapisy.zis.krakow.pl) (zapisy można znaleźć [TUTAJ](#)).



**Magiczny  
Kraków**

Wcześniej należy zapoznać się z [regulaminem](#).

**UWAGA!** O bezpieczeństwo i prawidłowy przebieg wszystkich zajęć, z zachowaniem reżimu sanitarnego, zadbają trenerzy z AZS AWF Kraków Masters.

Spotkania odbywają się w co drugą niedzielę, a dokładny harmonogram zajęć, lokalizację, kadre trenerską można znaleźć na stronie ZIS ([www.zis.krakow.pl](http://www.zis.krakow.pl)) w zakładce „[Trenuj w Krakowie!](#)”.