Magiczny Kraków

„Trenuj w Krakowie!” w pierwszy weekend marca

2022-03-06

W pierwszy weekend marca Zarząd Infrastruktury Sportowej zaprasza na kolejne bezpłatne zajęcia w ramach tegorocznej edycji projektu „Trenuj w Krakowie!”, który wpisuje się w miejską kampanię „Kraków w formie”.

W sobotę, 5 marca zapraszamy dorosłych na zajęcia „Biegaj w Krakowie!” i nordic walking „Chodźże z nami!”, a w niedzielę, 6 marca najmłodszych na zajęcia ogólnorozwojowe „Dzieciaki na start!”.

Dzieciaki na start!

Rodzice! Zmotywujcie swoje pociechy i przyprowadźcie na trening prowadzony przez wykwalifikowanych trenerów, w tym przez osoby z kierunkowym wykształceniem do pracy z najmłodszymi. Organizatorzy zapraszają na zajęcia ogólnorozwojowe młodych miłośników aktywności fizycznej od 6. do 18. roku życia. Treningi są bezpłatne, ale obowiązują zapisy! Warunkiem udziału w zajęciach jest zgłoszenie uczestnika/uczestniczki poprzez formularz zamieszczony na stronie internetowej www.zapisy.zis.krakow.pl. Wcześniej należy zapoznać się z regulaminem.

Kiedy: niedziela, 6 marca, godz. 10.00 (formularz zgłoszeniowy TUTAJ)

Całoroczny harmonogram zajęć znajduje się TUTAJ.

Gdzie: W marcu, listopadzie i grudniu miejscem zajęć jest Hala Gier Sportowych AWF Kraków. Zbiórka przed wszystkimi treningami przy fontannie w parku Lotników Polskich (od strony al. Jana Pawła II).

Co będziemy robić?

Zajęcia halowe będą poświęcone sprawności ogólnej, koordynacji wzrokowo-ruchowej, kształtowaniu cech motorycznych, tj. szybkości, gibkości, skoczności, wytrzymałości. Będziemy również wykonywać ćwiczenia siłowe z własnym ciężarem ciała, przeciąganie liny. Do tego ćwiczenia na płotkach, na drabince koordynacyjnej, trening z zestawem światełek Blazepod. Postaramy się, aby najmłodsi trochę się zmęczyli poprzez aktywność fizyczną – tak potrzebną i ważną dla prawidłowego rozwoju. Zajęcia są ogólnorozwojowe, z naciskiem na ćwiczenia dotyczące każdej zdolności motorycznej. Są prowadzone przez fachowców, którzy na co dzień pracują z dziećmi. Dziecko sobie poradzi, a trenerzy na pewno mu w tym pomogą.

Uczestnicy powinni posiadać strój oraz obuwie sportowe na zmianę. Sprawdź **kadrę trenerską.**

O bezpieczeństwo i prawidłowy przebieg wszystkich zajęć, z zachowaniem reżimu sanitarnego, zadbają trenerzy.