



Trenuj w Krakowie! Zajęcia rolkarskie i ogólnorozwojowe

2022-09-04

Trwa sportowy weekend! Odbývają się kolejne bezpłatne zajęcia w ramach tegorocznej edycji prowadzonego przez Zarząd Infrastruktury Sportowej w Krakowie projektu „Trenuj w Krakowie!”, który wpisuje się w miejską kampanię „Kraków w formie”. W sobotę, 3 września, zarówno duzi, jak i mali mogli wziąć udział w treningu rolkarskim „Rolkuje z nami!”. Dzisiaj, 4 września, odbędą się natomiast zajęcia dla najmłodszych miłośników sportu „Dzieciaki na start!”.

Dzisiaj, 4 sierpnia zapraszamy wszystkie dzieci i młodzież od 6 do 18 roku życia na zajęcia w ramach akcji „[Dzieciaki na start!](#)”, prowadzone przez wykwalifikowanych trenerów, w tym przez osoby z kierunkowym wykształceniem do pracy z najmłodszymi.

Trening jest bezpłatny, ale obowiązują zapisy! Warunkiem udziału w zajęciach jest zgłoszenie uczestnika/uczestniczki poprzez [formularz](#) zamieszczony na [stronie](#). Wcześniej należy zapoznać się z regulaminem.

Kiedy: niedziela, 4 sierpnia, godz. 11.00 (formularz zgłoszeniowy [TUTAJ](#))

Całoroczny harmonogram zajęć znajduje się [TUTAJ](#).

Gdzie: zbiórka przy fontannie w Parku Lotników Polskich (od strony al. Jana Pawła II), na terenie którego zaplanowane są zajęcia.

Co będziemy robić?

Trening będzie miał charakter ogólnorozwojowy. W planach zabawy ruchowe oraz rozgrzewka bieżna z elementami nauczania techniki biegu, będzie doskonalenie skoczności i szybkości. Nie zabraknie również elementów poprawiających koordynację ruchową. Kto wie, być może na treningu zostaną odkryte przyszłe talenty maratońskie!