



**Magiczny  
Kraków**

## **Trenuj w Krakowie! 17 września zajęcia biegowe, a 18 września ogólnorozwojowe dla najmłodszych**

2022-09-18

**W ten weekend zapraszamy na 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”. Wczoraj 17 września odbyły się zajęcia dla dorosłych z cyklu „Biegaj w Krakowie!”, a dziś, w niedzielę, 18 września odbędzie się trening ogólnorozwojowy dla najmłodszych pod hasłem „Dzieciaki na start!”.**

### **Dzieciaki na start!**

Zapraszamy 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](http://www.zapisy.zis.krakow.pl). Wcześniej należy zapoznać się z regulaminem.

Kiedy: niedziela, 18 września, godz. 10.00

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

Tym razem skupimy się na poprawnej technice wykonywania ćwiczeń podczas rozgrzewki. Oprócz zabaw sportowych, wprowadzimy specjalistyczne zadania biegowe. W części głównej zajęć będziemy pracować nad wytrzymałością – stosując biegi ze zmiennym tempem – oraz nad koordynacją ruchową.

Prosimy, aby w razie deszczowej pogody, dzieciaki miały ze sobą kurtki przeciwdeszczowe.