



Zapraszamy na zajęcia rowerowe dla dzieci i młodzieży oraz nordic walking dla dorosłych

2023-09-16

W ten weekend w całej Polsce obchodzony będzie Narodowy Dzień Sportu. To inicjatywa społeczna organizowana przez Fundację Zwalczyć Nudę wspólnie z partnerami - instytucjami propagującymi sport, której celem jest promowanie aktywności fizycznej oraz zdrowego trybu życia. Ponownie dołączają do niej Miasto Kraków i Zarząd Infrastruktury Sportowej w Krakowie.

Zajęcia rowerowe dla dzieci i młodzieży

Już dziś, 16 września, o godz. 10.00 zapraszamy dzieci i młodzież w wieku od 6 do 13 lat na specjalne zajęcia rowerowe. Zajęcia odbędą się na terenie [obiektów sportowych WLKS Krakus Swoszowice](#) przy ul. Moszyńskiego 9.

Program zajęć:

- przygotowanie rowerów do przejażdżki, zabawy rowerowej, wycieczki
- pierwsze kroki na rowerze – sprawność roweru (hamulce, ciśnienie w oponach, łańcuch)
- omówienie zasad odpowiedniego ubioru (kask, buty, odzież)
- bezpieczeństwo jazdy – funkcjonariusze z Wydziału Ruchu Drogowego Komendy Miejskiej Policji w Krakowie opowiedzą o zasadach bezpieczeństwa i przepisach ruchu drogowego;
- pokaz szkoleniowy – technika jazdy na rolkach treningowych i cykloergometrze
- pierwsza rywalizacja, pokonywanie toru przeszkód na rowerach w terenie.

Zajęcia są bezpłatne, obowiązują zapisy - [wypełnij formularz rejestracyjny](#).

Zajęcia nordic walking dla dorosłych

Osoby dorosłe zapraszamy na zajęcia nordic walking (grupa początkująca i zaawansowana) dziś, 16 września o godz. 9.00. Zajęcia odbędą się na Zakrzówku - [zbiórka na skrzyżowaniu ulic Twardowskiego, Wyłom i Salezjańskiej](#).

Program zajęć: Obie grupy skupią się na urozmaiceniu marszu nordic walking poprzez zastosowanie obwodu stacijnego (ćwiczenia siłowe na kończyny górne i dolne oraz ćwiczenia typu kardio). Trening rozpocznie się od wspólnej rozgrzewki i marszu, następnie wykonamy ćwiczenia we wspomnianym obwodzie stacijnym, oczywiście z zastosowaniem intensywności dobranej dla samego siebie. Na koniec zrobimy ćwiczenia oddechowe i rozciągające.

Na trening należy zabrać własne kije do nordic walking.

Więcej informacji na temat zajęć dla dzieci i dorosłych znajduje się na [stronie internetowej Zarządu Infrastruktury Sportowej w Krakowie](#).

Narodowy Dzień Sportu w Krakowie

W Krakowie w ramach Narodowego Dnia Sportu odbędą się też inne wydarzenia, jak



**Magiczny
Kraków**

Ogólnopolski Turniej Koszykówki Kobiet o Puchar JM Rektora Politechniki Krakowskiej czy otwarty trening quadballa drużyny Kraków Dragons. Informacje i harmonogram wszystkich wydarzeń można znaleźć na stronie: www.narodowydzien sportu.pl