



Spędź lato w formie, na sportowo

2024-07-15

Piękna pogoda i długie dni to doskonały czas, by zmienić coś w swojej codziennej rutynie i podjąć nowe wyzwania. Właśnie teraz jest ku temu doskonała okazja, niech zdrowy i sportowy tryb życia będzie pierwszym wyzwaniem! Powracamy do regularnego uprawiania sportu z kampanią rekreacyjną „Kraków w formie”. Już po raz czwarty - chodźmy razem na pole!

Ruch, aktywność fizyczną i zdrowy tryb życia znów stawiamy na pierwszym miejscu. Przed nami bardzo sportowy czas. To już czwarty rok trwania miejskiej akcji. Ogromne zainteresowanie organizowanymi wydarzeniami sprawiło, że działania są kontynuowane.

Ruszajmy wspólnie w teren już dziś! Atrakcji do końca września z pewnością nam nie zabraknie.

W tym roku zaprosimy krakowian do udziału m.in. w:

- **„Łączymy bronowickie parki”** – cykl bezpłatnych zajęć prowadzonych w ramach budżetu obywatelskiego:
 - Lipiec-sierpień
- **ParkoBus w Zieleni z nordic walking** – bezpłatnym autobusem pojedziemy do zielonych zakątków miasta:
 - 3 sierpnia – os. Piastów i Lasek Łęgowski
 - 7 września – Staw Płaszowski
- **Ćwicz w zieleni** – bezpłatne zajęcia fitness w krakowskich parkach:
 - Joga
 - Pilates
 - Zdrowy kręgosłup
- **Cykliczne zajęcia taneczno-sportowe przy TAURON Arenie Kraków**, zajęcia odbywają się w lipcu i sierpniu przy wejściu nr 3:
 - Poniedziałki, od godz. 20.00 – Latino Nights
 - Czwartki, w godz. 18.00–19.00 – Afro Dance
 - Piątki, w godz. 17.00–18.00 – Jiu Jitsu dla dzieci
 - Soboty, w godz. 11.30–12.30 – Pilates

Zajęcia mogą zostać odwołane ze względu na pogodę. Więcej informacji na

www.tauronarenakrakow.pl

- **Dzieciaki na start** – bezpłatne zajęcia lekkoatletyczne dla dzieci w trzech grupach wiekowych: 6–10 lat, 11–14 lat, 15–18 lat
 - 20 i 27 lipca
 - 24 i 31 sierpnia

Więcej informacji na www.zis.krakow.pl

- **Chodźcie z nami! Zajęcia nordic walking** – bezpłatne zajęcia nordic walking dla dorosłych na każdym poziomie zaawansowania w różnych lokalizacjach Krakowa:
 - 27 lipca
 - 3, 17 i 31 sierpnia



Więcej informacji na www.zis.krakow.pl

- **Biegaj w Krakowie** – bezpłatne treningi biegowe dla pełnoletnich krakowian
 - Soboty, godz. 10.00 zbiórka przed Sklepem Biegacza w pasażu Stadionu Miejskiego Cracovia przy ul. Kałuży 1
 - Ostatnia sobota miesiąca – treningi wyjazdowe w Lesie Wojskim lub Puszczy Niepołomickiej

Więcej informacji na www.zis.krakow.pl

- **Kobiety w biegu** – bezpłatne treningi biegowe dla pełnoletnich kobiet. Zbiórka o godz. 9.00 w pawilonie medialnych Stadionu Miejskiego im. H. Reymonta (ul. Reymonta 20)
 - 21 lipca
 - 25 sierpnia

Więcej informacji na www.zis.krakow.pl

- **Integracja przez sport**
 - Zajęcia strzelania z łuku dla dzieci, młodzieży i dorosłych, ul. Stróża Rybna 19
 - Zajęcia nauki gry w tenisa dla dzieci i młodzieży w wieku 7–15 lat, KKT Olsza, ul. M.Siedleckiego 7, Korty, os. Na Kozłówce, UKS Tesnis24, ul. Ptaszyckiego 4
 - Szkołka żeglarska oferująca bezpłatne zajęcia żeglarskie dla dzieci w wieku 7–10 lat, Klub Żeglarski HORN ul. Kozia 22

Więcej informacji na www.zis.krakow.pl

„Kraków w formie” to miejska kampania sportowo-rekreacyjna realizowana przez Wydział Komunikacji Społecznej UMK we współpracy z innymi wydziałami, jednostkami i partnerami zewnętrznymi.