



## **Dzieciaki na start! 22 czerwca zapraszamy na zajęcia lekkoatletyczne dla dzieci i młodzieży**

2024-06-21

**22 czerwca o godz. 10.00 odbędą się kolejne zajęcia realizowane w ramach cyklu „Dzieciaki na start!”. W najbliższą sobotę do udziału w zajęciach lekkoatletycznych zapraszamy młodych miłośników aktywności fizycznej w wieku 6-10 lat oraz 11-14 lat. Obowiązują zapisy i limit uczestników - 60 osób (po 30 w każdej grupie).**

Zbiórka przy głównym wejściu do Parku Jordana od strony al. 3 Maja (obok tzw. Okrąglaka).

### **Co będziemy robić?**

Zajęcia rozpoczną się od wspólnej rozgrzewki dla grupy 6-10 lat oraz grupy 11-14 lat. Następnie uczestnicy wykonają ćwiczenia sprawnościowe. W głównej części zajęć będą doskonalić szybkość i siłę z wykorzystaniem schodków w parku. Nie zabraknie zabaw i dynamicznych rytmów. Zajęcia będą dostosowane do grupy wiekowej i umiejętności uczestników. Na zakończenie trenerzy przewidzieli rozciąganie.

Trening będzie trwał 1,5 godziny. Limit uczestników wynosi 30 osób dla każdej grupy. Zajęcia są nieodpłatne, obowiązują zapisy poprzez formularz rejestracyjny.

[Kadra trenerska](#)

[Regulamin](#)

[Formularz rejestracyjny](#)