



Lato w Krakowie na sportowo

2024-07-15

Trwają wakacje - dla wielu czas wyjazdów i beztroskiej zabawy, okres regeneracji i odbudowywania twórczego potencjału. Wakacyjny czas odpoczynku od codziennych obowiązków bezwzględnie warto poświęcić na aktywność fizyczną. Dla osób, które najbliższe dwa miesiące będą spędzały w mieście, Zarząd Infrastruktury Sportowej w Krakowie przygotował ofertę sportową.

[Kontynuacja zajęć w ramach projektu „Trenuj w Krakowie!” \(zajęcia bezpłatne\)](#)

Dla wszystkich osób przyzwyczajonych do cyklicznych spotkań treningowych, dostępne będą zajęcia w ramach prowadzonego projektu „Trenuj w Krakowie!”, wpisującego się w miejską kampanię „Kraków w formie”.

[Biegaj w Krakowie!](#)

Bezpłatne treningi biegowe dla wszystkich pełnoletnich krakowian (organizowane przez cały rok):

- soboty, godz. 10.00 – zbiórka przed Sklepem Biegacza zlokalizowanym w pasażu Stadionu Miejskiego Cracovia przy ul. Józefa Kałuży 1
- ostatnia sobota miesiąca, godz. 9.00 – treningi wyjazdowe w Lasku Wolskim lub Puszczy Niepołomickiej.

[Kobiety w biegu!](#)

Bezpłatne treningi biegowe dla wszystkich pełnoletnich kobiet organizowane raz w miesiącu w niedziele o godz. 9.00 ([informacje o miejscu zbiórki już wkrótce](#)):

- 21 lipca
- 25 sierpnia.

[Chodźże z nami! Zajęcia nordic walking](#)

Bezpłatne zajęcia nordic walking dla dorosłych zaawansowanych i początkujących, którzy pod okiem trenerów chcą doskonalić swoje umiejętności. Zajęcia odbywają się w różnych lokalizacjach Krakowa.

- 27 lipca
- 3 sierpnia
- 17 sierpnia
- 31 sierpnia

[Dzieciaki na start!](#)

Bezpłatne zajęcia lekkoatletyczne dla dzieci w 3 grupach wiekowych: 6-10 lat, 11-14 lat, 15-18 lat. Zajęcia odbędą się w różnych lokalizacjach Krakowa.



- 20 lipca - grupa 6-10 lat, 11-14 lat
- 27 lipca - grupa 15-18 lat (*jeśli nie będzie chętnych w tej grupie wiekowej, zajęcia dla wszystkich od 6. roku życia)
- 24 sierpnia - grupa 6-10 lat, 11-14 lat
- 31 sierpnia - grupa 15-18 lat (*jeśli nie będzie chętnych w tej grupie wiekowej, zajęcia dla wszystkich od 6. roku życia).

„Rekreacja bez barier - Integracja poprzez sport w Klubie Sportowym Płaszowianka” - zajęcia strzelania z łuku dla dzieci, młodzieży i osób dorosłych.

Zakres rekreacyjno-sportowy programu to nastawienie na rozwijanie sprawności ruchowej i psychomotorycznej poprzez udział w zajęciach strzelania z łuku, propagowanie zasad aktywnego wypoczynku, rozwijanie umiejętności i sprawdzenia własnych możliwości. Zakres edukacyjny to ukierunkowanie na poszerzenie wiedzy o dyscyplinie sportowej, jaką jest łucznictwo, nastawienie na dbałość o własne zdrowie i sprawność fizyczną, wspomaganie harmonijnego rozwoju psychosomatycznego, umiejętność współpracy sportowej w grupie, rozwijanie potrzeby uczestnictwa w sferze kultury fizycznej.

- miejsce realizacji: ul. Stróża Rybna 19
- termin: 1 lipca - 31 sierpnia, poniedziałek w godz. 18.00-19.30, czwartek w godz. 18.00-19.30

„Upowszechnianie tenisa jako profilaktyka uzależnień i promocja zdrowego stylu życia” - zajęcia nauki gry w tenisa dla dzieci i młodzieży w wieku 7 - 15 lat

Program sportowy realizujący bezpłatną naukę gry w tenisa, której celem jest wspieranie młodych krakowianek i krakowian w poprawie zdrowia fizycznego i psychicznego. Zajęcia prowadzone są przez wykwalifikowanych trenerów i instruktorów tenisa, legitymujących się licencjami Polskiego Związku Tenisowego. W ramach programu zapewniony jest pełen sprzęt niezbędny do gry.

KKT Olsza, ul. M. Siedleckiego 7:

- poniedziałek w godz. 15.30-19.00
- środa w godz. 14.30-18.30
- piątek w godz. 15.30-18.30
- przerwa w zajęciach 29 lipca - 31 sierpnia.

Korty, os. Na Kozłówce (w rejonie ul. Spółdzielców i Facimiech) - terminy zostaną podane wkrótce

UKS Tenis24, ul. Ptaszyckiego 4:

- poniedziałek w godz. 18.00-20.00



- środa w godz. 18.00–19.00
- czwartek w godz. 18.00–19.00
- przerwa w zajęciach: 15–31 sierpnia.

Wakacyjna oferta krakowskich klubów sportowych

Parafialny Klub Sportowy Jadwiga organizuje nieodpłatne zajęcia sportowe dla dzieci i młodzieży. W programie znajdują się: piłka nożna, siatkowa, ringo i badminton.

- Boisko orlik i sala sportowa przy ul. Łokietka 60
- 24 czerwca – 14 sierpnia, godz. 16.00–18.00.

Szeroką ofertę zajęć przygotował operator **Hali 100-lecia KS Cracovia 1906 wraz z Centrum Sportu Niepełnosprawnych**. W trakcie wakacji odbędą się cykliczne zajęcia sportowe:

- tenis stołowy – poniedziałek, wtorek, środa, czwartek w godz. 17.30–19.00 (opłata miesięczna*: 100 zł za udział 1x w tygodniu, 150 zł za udział 2x w tygodniu)
- łucznictwo – poniedziałek, czwartek w godz. 15.00–16.30 (opłata miesięczna* 100 zł za udział 1x w tygodniu, 150 zł za udział 2x w tygodniu)
- szermierka na wózkach (dla dzieci z niepełnosprawnością ruchową) – poniedziałek, czwartek, piątek w godz. 17.00–20.00 (bezpłatne).

*Dzieci z orzeczeniem o niepełnosprawności trenują nieodpłatnie.

W Hali 100-lecia KS Cracovia 1906 wraz z Centrum Sportu Niepełnosprawnych organizowane zostaną także półkolonie:

- [półkolonia sportowa dla dzieci 7–14 lat](#) w terminie 29 lipca – 2 sierpnia (koszt: 1199,00 zł/os)
- półkolonie dla dzieci z niepełnosprawnością intelektualną (organizator: Fundacja Poland Business Run)

Termin: I turnus 8–12 lipca, II turnus 15–19 lipca.

Krakowski Klub Jazdy Konnej zaprasza dzieci na [półkolonie „Wakacje w siodle”](#).

Zajęcia ruchowe oferuje **Centrum Sportu i Kultury SIDZINA**. Odbędą się tam:

- półkolonie taneczne z Akademią Tańca Kamińska (I turnus 27 lipca – 2 sierpnia w godz. 8.00–16.00, II turnus 5–9 sierpnia w godz. 8.00–16.00)
- półkolonie z Alemi Studio dla dzieci w wieku 4–12 lat (I turnus 19–23 sierpnia w godz. 7.30–17.00, II turnus 26–30 sierpnia w godz. 8.00–16.00).

Półkolonie „Lato 2024” organizuje **KS Bronowianka Kraków** (IV turnus 15–19 lipca, V turnus 22–26 lipca, VI turnus 29 lipca – 2 sierpnia, VII turnus 5–9 sierpnia, VIII turnus 12–16 sierpnia, IX turnus 19–23 sierpnia, X turnus 26–30 sierpnia). Lokalizacja: obiekty KS Bronowianka ul.



Zarzecze 124a. W programie gry i zabawy sportowe oraz zajęcia dodatkowe m.in. z robotyki, quizy, filmy animowane, gry planszowe, konkursy wiedzy.

KS Grzegórzecki na okres letni zaplanował półkolonie tenisowe

- 22-26 lipca w godz. 9.00-16.00
- opłata za jeden wybrany turnus: 789zł/719zł*
- opłata za jeden wybrany dzień 179zł/149zł* (wyłącznie po konsultacji z trenerem prowadzącym, zgłoszenia przyjmowane są do godz. 19.00 dnia poprzedniego).

*dla zawodników KS Grzegórzecki

Zajęcia prowadzone będą w grupach, przez wykwalifikowaną kadrę trenerską i wychowawczą. Klub zapewnia posiłek w formie drugiego śniadania, obiad oraz sprzęt sportowy. [Zgłoszenia przyjmowane są poprzez wypełnienie formularza.](#)

Na drugą połowę wakacji Klub planuje organizację darmowych zajęć tenisowych dla dzieci z dzielnicy XI.

Atrakcje na czas wakacji przygotowały także krakowskie kryte pływalnie

Wakacyjną ofertę dla rodzin przygotował **Ośrodek Sportu i Rekreacji KOLNA**. Od 1 lipca do 31 sierpnia we wszystkie dni bilety dla dzieci i młodzieży do 15. roku życia kosztują 14 zł za wejście na basen na 1h. Dla dzieci z rodzin posiadających Krakowską Kartą Rodzinną KKR 3+ od poniedziałku do piątku czekać będą darmowe wejścia (20 biletów dziennie – liczy się kolejność przyścia). W weekendy, w ramach akcji „Rodzinne Pływanie” ośrodek oferuje natomiast bezpłatną naukę pływania dla krakowskich rodzin z dziećmi od 5. do 16. roku życia (obowiązuje od 6 lipca do 15 września, w weekendy – sobota, niedziela).

Centrum Rozwoju Com-Com Zone Prokocim oferuje aktywne półkolonie (IV turnus 22-26 lipca, V turnus 29 lipca – 2 sierpnia, VI turnus 5-9 sierpnia, VII turnus 26-30 sierpnia). W programie: codzienne zajęcia na basenie sportowym i rekreacyjnym, trzy wycieczki na terenie Krakowa, zajęcia plastyczne, zajęcia sportowe na hali gimnastycznej, gry i zabawy ogólnorozwojowe, gra terenowa, warsztaty: LEGO, mydlarskie, zajęcia z Państwową Strażą Pożarną.

- cena: 890 zł, w cenę wliczone wyżywienie (II śniadanie + obiad), ubezpieczenie NNW
- wiek uczestników: 6-13 lat

Miesięczny kurs doskonalenia pływania dla dzieci na basenie sportowym – zajęcia odbywają 3 razy w tygodniu (poniedziałek, środa i piątek), w godz. 16.30-19.00. Grupy podzielone będą pod względem wieku i umiejętności pływania. Czas trwania kursu: I turnus 24 czerwca – 19 lipca, II turnus 22 lipca – 9 sierpnia. Cena od 450 zł/turnus.

Miesięczny kurs doskonalenia pływania dla dzieci od 3 miesiąca życia na basenie rekreacyjnym – zajęcia odbywają 2 razy w tygodniu (wtorek, czwartek) w godzinach popołudniowych. Grupy



podzielone będą pod względem wieku: 3-12 miesięcy, 12-24 miesięcy, 24-36 miesięcy, 3-4 lat i 5-6 lat. Czas trwania kursu: I turnus 24 czerwca -19 lipca, II turnus 22 lipca - 9 sierpnia. Cena od 330 zł/turnus.

Centrum Rozwoju Com-Com Zone Kozłówek również zaprasza na aktywne półkolonie (IV turnus 22-26 lipca, V turnus 29 lipca - 2 sierpnia, VI turnus 5-9 sierpnia, VII turnus 12-14 sierpnia, VIII turnus 19-23 sierpnia. W programie: codzienne zajęcia na basenie sportowym i rekreacyjnym, trzy wycieczki na terenie Krakowa, zajęcia plastyczne, zajęcia sportowe na hali gimnastycznej, gry i zabawy ogólnorozwojowe, gra terenowa, warsztaty: LEGO, mydlarskie, zajęcia z Państwową Strażą Pożarną.

- cena: 890 zł w cenę wliczone wyżywienie (II śniadanie + obiad), ubezpieczenie NNW
- wiek uczestników: 6-13 lat

Miesięczny kurs doskonalenia pływania dla dzieci na basenie sportowym - zajęcia odbywają się 3 razy w tygodniu (poniedziałek, środa i piątek) w godz. 16.30-19.30. Grupy podzielone pod względem wieku i umiejętności pływania. Czas trwania kursu: I turnus 24 czerwca - 26 lipca, II turnus 29 lipca - 24 sierpnia. Cena od 600 zł/turnus.

Miesięczny kurs doskonalenia pływania dla dzieci od 3 miesiąca życia na basenie rekreacyjnym - zajęcia odbywają się 2 razy w tygodniu (wtorek, czwartek) w godzinach popołudniowych. Grupy podzielone będą pod względem wieku dzieci: 3-12 miesięcy, 12-24 miesięcy, 24-36 miesięcy, 3-4 lat i 5-6 lat. Czas trwania kursu: turnus I 24 czerwca - 26 lipca, II turnus 29 lipca - 24 sierpnia. Cena od 385 zł/turnus.

Aktywne półkolonie odbywać będą się również w **Centrum Rozwoju Com-Com Zone Nowa Huta** (I turnus 15-19 lipca, II turnus 22-26 lipca, III turnus 29 lipca -2 sierpnia, IV turnus 5-9 sierpnia, V turnus 19-23 sierpnia). Odbędą się także otwarte treningi piłkarskie dla młodzieży 15-18 lat (od 15 do 20 lipca) - jeden bezpłatny trening oraz otwarte treningi piłkarskie dla dzieci i młodzieży 8-18 lat (od 1 sierpnia) - jeden bezpłatny trening.

Wakacje na krakowskich kąpieliskach

Każdy, kto lubi wypoczynek na świeżym powietrzu, nad wodą, może skorzystać z oferty krakowskich kąpielisk. Od 15 czerwca przy ulicy Bulwarowej 39 działa odkryty basen w kompleksie sportowym KS Wanda, mieszczący się obok Zalewu Nowohuckiego. Z kąpieliska skorzystać można codziennie w godz. od 10.00 do 18.00. Dostępny jest basen sportowy (5 torów, 25 m x 12,5 m), połączony z basenem rekreacyjnym z atrakcjami (zjeżdżalnia, grzybek wodny, masaże wodne), duży teren zielony oraz boiska do siatkówki plażowej. Dodatkowo można skorzystać z sauny, dmuchanych zjeżdżalni i strefy gastronomicznej. Na terenie obiektu znajduje się bezpłatny parking.

Od 21 czerwca można korzystać również z kąpielisk na Bagrach i na Zakrzówku. W godz. 10.00-18.00 nad bezpieczeństwem użytkowników czuwają wykwalifikowani ratownicy.

Wielkie wydarzenia sportowe w Krakowie



**Magiczny
Kraków**

W sierpniu można też kibicować najlepszym kolarzom świata. W Krakowie 18 sierpnia odbędzie się Tour de Pologne UCI World Tour.