



Dzieciaki na start! Zajęcia dla dzieci i młodzieży

2024-08-24

24 sierpnia odbędą się kolejne zajęcia realizowane w ramach cyklu „Dzieciaki na start!”. W najbliższą sobotę do udziału w specjalnym treningu 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).

„Dzieciaki na start!” to inicjatywa mająca na celu zachęcenie młodych ludzi do aktywności fizycznej i zaszczepienie miłości do sportu od najmłodszych lat. Jest to również doskonały sposób na naukę zasad fair play wśród rówieśników, a także wyrobienie nawyków dbania o własne zdrowie. Aktywizacja ruchowa dzieci jest szczególnie ważna po ograniczeniu możliwości brania udziału w podobnych aktywnościach w czasie pandemii oraz przez wzgląd na coraz częstsze zjawisko otyłości wśród najmłodszych.

Najbliższe zajęcia w sobotę, 24 sierpnia o godz. 10.00

Na najbliższe zajęcia trenerzy zaplanowali doskonalenie skoczności i koordynacji. Trening rozpocznie się od wspólnej rozgrzewki biegowej, która przygotowuje do dalszego wysiłku. Następnie będą ćwiczenia koordynacyjne i skocznościowe - na różnym podłożu i z różnorodnymi przyborami. Podczas spotkania nie zabraknie też zabaw ruchowych. Zajęcia zakończą się rozciąganiem.

Zbiórka odbędzie się przy głównym wejściu do parku Jordana od strony al. 3 Maja (obok tzw. Okrąglaka). Trening będzie trwał około 1,5 godziny. Limit uczestników wynosi 30 osób dla każdej grupy. Zajęcia są nieodpłatne, ale obowiązują zapisy poprzez [formularz rejestracyjny](#).

Regulamin dostępny jest [na stronie](#).