Trenuj w Krakowie! W weekend zajęcia dla dorosłych i dzieci

2022-10-23

Dziś zapraszamy na kolejne bezpłatne zajęcia w ramach tegorocznej edycji prowadzonego przez Zarząd Infrastruktury Sportowej w Krakowie projektu „Trenuj w Krakowie!”, który wpisuje się w miejską kampanię „Kraków w formie”. W niedzielę, 23 października, trening ogólnorozwojowy dla najmłodszych pod hasłem „Dzieciaki na start!”.

Dzieciaki na start!

Rodzice! Zmotywujcie swoje pociechy i przyprowadźcie na trening prowadzony przez wykwalifikowanych trenerów, w tym przez osoby z kierunkowym wykształceniem do pracy z najmłodszymi. Dzieciaki! Dołączcie do nas! Zapraszamy na zajęcia ogólnorozwojowe młodych miłośników aktywności fizycznej od 6 do 18 roku życia. Treningi są bezpłatne, ale obowiązują zapisy! Warunkiem udziału w zajęciach jest zgłoszenie uczestnika poprzez formularz zamieszczony na stronie internetowej www.zapisy.zis.krakow.pl. Wcześniej należy zapoznać się z regulaminem.

Kiedy: niedziela, 23 października, godz. 10.00

Całoroczny harmonogram zajęć znajduje się TUTAJ.

Gdzie: zbiórka przy fontannie w parku Lotników Polskich (od strony al. Jana Pawła II), na terenie którego zaplanowane są zajęcia

Co będziemy robić?

Skupimy się na doskonaleniu wytrzymałości poprzez biegi interwałowe. Nauczymy się ćwiczeń wzmacniających kończyny dolne oraz górne. Dodatkowo, zadbamy o koordynację wprowadzając ćwiczenia ukierunkowane na technikę biegu oraz łączenie złożonych elementów.

Kadra trenerska
Regulamin zajęć