



**Magiczny
Kraków**

Spędź wakacje na sportowo z ZIS

2022-08-29

Tradycyjnie już w trakcie wakacji mieszkańcy Krakowa mogą liczyć na wiele sportowych emocji. W okresie letnim nie brakuje zarówno imprez na najwyższym poziomie, podczas których mieszkańcy mogą wcielić się w rolę kibiców, jak i propozycji skierowanych wprost do miłośników ruchu. W ramach kampanii „Kraków w formie” odbywają się liczne zajęcia i treningi sportowe, przygotowane przez Zarząd Infrastruktury Sportowej w Krakowie, który zaprasza na treningi biegowe dla dorosłych, zajęcia ogólnorozwojowe dla dzieci, zajęcia nordic walking oraz rolkarskie.

Bądź w formie!

Wakacje w Krakowie to nie tylko możliwość podziwiania w akcji sportowców. To przede wszystkim możliwość aktywnego uczestnictwa mieszkańców w treningach sportowych. Miasto Kraków poprzez kampanię „Kraków w formie” zachęca do aktywności fizycznej. Projekt Zarządu Infrastruktury Sportowej w Krakowie pod hasłem „Trenuj w Krakowie!” stanowi ważny element miejskiej kampanii, w ramach której organizujemy bezpłatne treningi dla dzieci, młodzieży i dorosłych.

Treningi cieszą się bardzo dużym zainteresowaniem dlatego atrakcji oraz możliwości aktywnego spędzenia czasu nie może zabraknąć także w czasie wakacji. Szczegóły dotyczące wydarzeń oraz ich harmonogram można znaleźć w zakładce Trenuj w Krakowie.

Niezmienne, przez całe wakacje, **w każdą sobotę** odbywają się będą treningi biegowe dla dorosłych, a w co drugą sobotę treningi nordic walking. W co drugą niedzielę odbędą się treningi dla dzieci. Zajęcia „Rolkujej z nami!” odbędą się w drugą sobotę lipca i pierwszą sobotę sierpnia.

Sobotnie treningi biegowe dla każdego dorosłego – niezależnie od stopnia zaawansowania – mają charakter zajęć biegowych i ogólnorozwojowych. O bezpieczeństwo i prawidłowy przebieg zajęć dbają wyspecjalizowani trenerzy z olimpijczykiem, medalistą mistrzostw świata i Europy Grzegorzem Sudołem na czele. Tegoroczne treningi dodatkowo uatrakcyjniamy dedykowane spotkania z ambasadorami marki ASICS – technicznego partnera inicjatywy.

Zajęcia ogólnorozwojowe dla młodych miłośników aktywności fizycznej od 6 do 18 roku życia, łączą sport i dobrą zabawę. Prowadzone są przez wykwalifikowanych trenerów, w tym przez osoby z kierunkowym wykształceniem do pracy z najmłodszymi.

Treningi nordic walking to propozycja dla zagorzałych miłośników tego sportu, ale również dla wszystkich, którzy dopiero chcą rozpocząć swoją przygodę. Organizatorzy zapewniają opiekę wykwalifikowanej kadry trenerskiej, aktywnie spędzony czas oraz profesjonalne kijki, które można otrzymać na swoim pierwszym treningu. Zajęcia odbywają się w dwóch grupach – początkującej i zaawansowanej.

Zajęcia rolkarskie prowadzone przez wykwalifikowanych i utytułowanych szkoleniowców, przeznaczone są dla osób powyżej 6 roku życia, które znają podstawowe techniki jazdy na rolkach i chcą rozwinąć swoje umiejętności.

Odpoczywaj nad wodą



Wypoczynek nad wodą to idealny sposób na spędzenie wolnego czasu w upalne dni. Jak co roku w Krakowie nie zabraknie miejsc, w których mieszkańcy miasta odpoczną w otoczeniu wody.

Park Bagry Wielkie

- plaże znajdują się od strony ul. Kaczej i Koziej
- kąpielisko czynne strzeżone od godz. 10.00 do 18.00
- wstęp bezpłatny

W sezonie letnim Bagry to chętnie odwiedzane przez mieszkańców i turystów strzeżone kąpielisko. Miejsce jest dostosowane dla osób z niepełnosprawnościami. W parku znajduje się boisko do piłki siatkowej i plac zabaw. Podczas spacerów wokół zalewu warto skorzystać z tężni solankowej. Niebawem udostępnione zostanie również boisko wielofunkcyjne oraz toalety.

Zalew Bagry to jeden z większych zbiorników wodnych położonych w granicach Krakowa. Brzegi zalewu porośnięte są szuwarem trzcinowym i pałkowym. Stwarza to dogodne warunki do gniazdowania ptaków wodnych, takich jak perkoz rogaty, zausznik oraz sporo mew białogłowych, pospolitych i śmieszek. W otoczeniu zbiornika występują łąki o charakterze wilgotnym, dlatego spotkać można tutaj liczne płazy oraz gady.

Kąpielisko Przylasek Rusiecki

- ul. Rzepakowa 26
- kąpielisko czynne codziennie od godz. 10.00 do 18.00
- wstęp bezpłatny
- można dotrzeć komunikacją miejską, rowerem lub samochodem

Atrakcjami tego 26-hektarowego terenu są długie na prawie kilometr pomosty i rozległa piaszczysta plaża. Sąsiadują z nimi boiska do piłki plażowej, plac zabaw i „pływający” basen o podwyższonym dnie.

Na odwiedzających czekają wygodne i szerokie ścieżki spacerowe, meandrujące pomiędzy drzewami, miejsca odpoczynku z ławkami, leżakami czy hamakami. Obiekt dostosowano też do potrzeb osób z niepełnosprawnościami. Na terenie kompleksu można wynająć łódki, kajaki, rowery wodne, a także skorzystać z wyciągu do wakeboardingu.

Przystań na plaży

- plaża nad Wisłą na bulwarze Kurlandzkim (koło mostu Kotlarskiego)
- czynna od poniedziałku do piątku od godz. 15.00 do 21.00 i w weekendy od godz. 11.00 do 21.00
- wstęp bezpłatny

W przystani można wypożyczyć leżaki oraz skorzystać ze sprzętu sportowego, dostępnego na miejscu. W wakacje na przystani pojawiają się również food trucki.

Odkryty basen Ośrodka Sportu i Rekreacji KS Wanda



**Magiczny
Kraków**

- ul. Bulwarowa 39
- czynny od poniedziałku do piątku od godz. 10.00 do 18.00
- ceny biletów: normalny 25 zł (od godz. 15.00 – 15 zł), ulgowy 18 zł – szkolny, studencki, emeryci, renciści (na podstawie ważnej legitymacji), od godz. 15.00 – 10 zł, dzieci 4–7 lat – 15 zł (od godz. 15.00 – 8 zł), dzieci do lat czterech wstęp wolny, bilet rodzinny 2+1 – 50 zł, bilet rodzinny 2+2 – 70 zł, KKR 2+3 – 80 zł.