



## **Trenuj w Krakowie! Już dzisiaj zajęcia rolkarskie**

2022-10-01

**Już dzisiaj, 1 października zapraszamy na bezpłatne zajęcia „Rolkuj z nami!”, które odbędą się w ramach tegorocznej edycji prowadzonego przez Zarząd Infrastruktury Sportowej w Krakowie projektu „Trenuj w Krakowie!”, wpisującego się w miejską kampanię „Kraków w formie”. W treningu mogą wziąć udział wszyscy miłośnicy jazdy na rolkach od 6 roku życia. Obowiązują zapisy i limit zgłoszeń - 30 osób.**

Celem zajęć jest doskonalenie techniki jazdy na rolkach. Profesjonalna kadra dba o dobór trudności i intensywności treningu.

Trening jest bezpłatny, ale obowiązują zapisy. Warunkiem udziału w zajęciach jest zgłoszenie uczestnika/uczestniczki poprzez [formularz](#) zamieszczony na stronie internetowej: [www.zapisy.zis.krakow.pl](http://www.zapisy.zis.krakow.pl). Wcześniej należy zapoznać się z [regulaminem](#). Organizator ustanowił limit uczestników - 30 osób. Lista zostanie zamknięta po osiągnięciu limitu. W zajęciach mogą wziąć udział uczestnicy od 6 roku życia. Dzieci w wieku 6-12 lat mogą uczestniczyć w treningu wyłącznie wraz z opiekunem. Osoby niepełnoletnie biorą udział w zajęciach na podstawie zgody wyrażonej przez rodzica/opiekuna prawnego dokonanej podczas zgłoszenia na trening.

Warunkiem uczestnictwa w zajęciach jest obowiązek posiadania i używania sprawnego technicznie sprzętu - rolek oraz kasku, ochraniaczy na kolana, łokcie i nadgarstki.

**Kiedy:** sobota, 1 października, godz. 10.00

**Gdzie:** zbiórka uczestników na parkingu medialnym przy Stadionie Miejskim im. Henryka Reymana (wejście od Al. 3 Maja przez bramę przy ochronie)

Na początek będziemy pracować nad poprawną postawą podczas jazdy, a następnie doskonaląc jazdę tyłem. Na koniec nauczymy się skoków przez przeszkody.