



Lato w Krakowie na sportowo

2024-08-10

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 wakacyjne 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.

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

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

- 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** (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 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



przyjścia). 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 (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

Centrum Rozwoju Com-Com Zone Kozłówek również zaprasza na aktywne półkolonie (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: 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: 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** (V turnus 19–23 sierpnia). Odbędą się także 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.



**Magiczny
Kraków**

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

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