



**Magiczny
Kraków**

Treningi, taniec i wspólne spędzanie czasu - aktywny maj dla krakowskich seniorów

2026-05-14

Maj w Krakowie upływa pod znakiem aktywności, ruchu i wspólnego spędzania czasu. W ramach kampanii „Kraków w formie” Zarząd Infrastruktury Sportowej zaprasza do udziału w projekcie „Trenuj w Krakowie!”. Obejmuje on ponad 50 bezpłatnych treningów i zajęć sportowych. W programie znalazły się: nordic walking, bieganie, taniec, kajaki, rolki czy palant. Organizatorzy zadbali również o specjalną ofertę dla krakowskich Seniorów.

- Projekt „Trenuj w Krakowie!” pokazuje, że aktywność fizyczna może być dostępna dla każdego, niezależnie od wieku. To także kolejny przykład działań, które zachęcają mieszkańców do korzystania z miejskiej przestrzeni w sposób aktywny i integrujący lokalną społeczność. - mówi Marta Wodyńska, Pełnomocniczka Prezydenta Krakowa ds. Polityki Senioralnej.

Tanec, energia i integracja

Jedną z propozycji przygotowanych z myślą o seniorach jest projekt „Roztańczony Senior” organizowany we współpracy z Klubem Sportowym Podwawelski. To zajęcia, które łączą ruch, muzykę i integrację społeczną.

Uczestnicy będą mogli spróbować różnych stylów tanecznych - od klasycznych tańców towarzyskich, przez swing, salsę i folkowe rytmy. Zajęcia mają przede wszystkim dawać radość i zachęcać do aktywności.

Zajęcia odbywają się: 15, 22 i 29 maja | godz. 18:15 | KS Podwawelski przy ul. Komandosów 21.

Udział jest bezpłatny. Zapisy prowadzone są telefonicznie pod numerami: 512 192 727 | 519 116 512 oraz (12) 266 54 05, a także e-mailowo pod adresem: podwawelski@rocknroll.pl. Można również zapisać się osobiście w recepcji klubu.

Treningi w różnych częściach miasta

W maju kontynuowane będą również specjalne treningi dla seniorów organizowane w plenerze. Zajęcia koncentrują się na poprawie mobilności, wzmacnianiu mięśni oraz ćwiczeniach wspierających prawidłową postawę i ogólną sprawność.

Majowy harmonogram treningów:

16 maja, godz. 11:00 - Planty Bieńczyckie

17 maja, godz. 11:00 - Park Tysiąclecia

23 maja, godz. 11:00 - Planty Bieńczyckie



**Magiczny
Kraków**

24 maja, godz. 11:00 - Park Tysiąclecia

30 maja, godz. 11:00 - Park Jerzmanowskich

31 maja, godz. 11:00 - siłownia pod chmurką na os. Ruczaj

W przypadku zajęć plenerowych nie obowiązują wcześniejsze zapisy. UWAGA! Na treningi pilates uczestnicy powinni zabrać własne maty.

Szczegóły dotyczące zajęć, terminy oraz zapisy dostępne są na stronie zis.krakow.pl