



**Magiczny  
Kraków**

## **Czerwiec, a więc „Kraków w formie”!**

2026-06-08

**W ramach projektu „Trenuj w Krakowie!” na seniorów czekają bezpłatne zajęcia pomagające zadbać o zdrowie, kondycję i dobre samopoczucie. Wszystko pod hasłem „Kraków w formie” - bez względu na wiek i poziom sprawności. Organizatorem czerwcowych zajęć jest Zarząd Infrastruktury Sportowej w Krakowie.**

### **Roztańczony Senior**

Dołączcie do zajęć, podczas których poznacie różne style taneczne – od tańców towarzyskich, przez swing i salsę, aż po rytmy folkowe. To świetna okazja do ruchu, zabawy i spotkań z innymi osobami.

**Miejsce:** KS Podwawelski, ul. Komandosów 21

**Terminy:** 12, 19 i 26 czerwca (piątki)

**Godz.** 18:15

**Zapisy:** tel: 512 192 727, 519 116 512, (12) 266 54 05, e-mail: podwawelski@rocknroll.pl

### **Treningi dla Seniorów**

Zapraszamy na ćwiczenia wzmacniające mięśnie, poprawiające mobilność i pomagające utrzymać prawidłową postawę. W soboty zajęcia odbywają się na siłowniach plenerowych, a w niedziele prowadzone są ćwiczenia „Zdrowy kręgosłup”. Udział bez zapisów.

**6 czerwca** (sobota), godz. 11:00 – Park Jerzmanowskich, siłownia zewnętrzna obok obiektów Klubu Sportowego Kolejarski Prokocim.

**7 czerwca** (niedziela), godz. 11:00 – Park Jordana, zbiórka obok tzw. okrągłaka (należy zabrać własną matę).

**13 czerwca** (sobota), godz. 11:00 – Park Maćka i Doroty (dzielnica Swoszowice), siłownia zewnętrzna.

**14 czerwca** (sobota), godz. 11:00 – Park Maćka i Doroty, zbiórka obok siłowni zewnętrznej (należy zabrać własną matę).

**20 czerwca** (sobota), godz. 11:00 – Park Zaczarowanej Dorożki (dzielnica Prądnik Czerwony), siłownia zewnętrzna.

**21 czerwca** (niedziela), godz. 11:00 – Park Reduta (dzielnica Prądnik Czerwony), zbiórka obok małego placu zabaw (od strony ul. Księdza Mikołaja Kuczkowskiego, należy zabrać własną matę).

**27 czerwca** (sobota), godz. 11:00 – Zalew Nowohucki (dzielnica Bieńczyce), siłownia zewnętrzna.

**28 czerwca** (niedziela), godz. 11:00 – Zalew Nowohucki (dzielnica Bieńczyce), zbiórka obok siłowni zewnętrznej (należy zabrać własną matę).

**Życzymy pięknego, aktywnego czerwca!**