



Aktywne lato w Krakowie dla Seniorów

2026-07-04

Wakacyjne propozycje przygotowane przez Miasto Kraków pokazują, że aktywnie można spędzać czas niezależnie od wieku. Letnia oferta daje Seniorom wiele okazji do zadbania o zdrowie, kondycję i dobre samopoczucie. Wszystkie zajęcia realizowane są w ramach miejskiej kampanii „Kraków w formie” oraz projektu „Trenuj w Krakowie!”, którego celem jest zachęcanie mieszkańców do regularnej aktywności fizycznej.

Spróbuj swoich sił w tenisie plażowym

Jedną z wakacyjnych nowości dla m.in. Seniorów są bezpłatne treningi tenisa plażowego. To dyscyplina, która z roku na rok zdobywa coraz większą popularność. To doskonała propozycja dla osób, które chcą spróbować czegoś nowego.

Podczas zajęć uczestnicy poznają podstawowe zasady gry oraz nauczą się pierwszych technik pod okiem trenerów Więcek Academy. Treningi poprowadzi **Michał Więcek** – były tenisista, licencjonowany trener tenisa, reprezentant Polski w tenisie plażowym oraz trener kadry Polski juniorów.

Nie trzeba mieć doświadczenia ani własnego sprzętu. Wystarczy wygodny strój sportowy i chęć aktywnego spędzenia czasu.

Zajęcia odbędą się w **Centrum Sportowo-Rekreacyjnym UJ przy ul. Gronostajowej 12** w następujące niedziele:

- **12 i 26 lipca**
- **2 i 16 sierpnia**

Treningi zaplanowano w dwóch grupach:

- godz. **9.00-10.00**
- godz. **10.00-11.00**

Liczba miejsc jest ograniczona do 10 osób w każdej grupie, dlatego obowiązują wcześniejsze zapisy poprzez [formularz zgłoszeniowy](#)

Roztańczony Senior - aktywność, muzyka i dobra zabawa

Miłośnicy tańca również znajdą coś dla siebie. Projekt „**Roztańczony Senior**”, realizowany we



**Magiczny
Kraków**

współpracy z Klubem Sportowym Podwawelski, to propozycja skierowana do osób starszych, które chcą połączyć ruch z dobrą zabawą i spotkaniami w miłym towarzystwie.

Program obejmuje naukę różnych stylów tanecznych – od tańców towarzyskich, przez swing i salsę, po tańce użytkowe oraz rytmy folkowe. To nie tylko sposób na poprawę kondycji, ale także okazja do integracji i aktywnego spędzania wolnego czasu.

Zajęcia odbywają się w **piątki o godz. 18.15 w Klubie Sportowym Podwawelski przy ul. Komandosów 21.**

Terminy wakacyjnych spotkań:

- **3, 10, 17, 24 i 31 lipca**
- **7, 21 i 28 sierpnia**

Udział w zajęciach jest bezpłatny. Zapisać można się telefonicznie pod numerami **512 192 727, 519 116 512** oraz **12 266 54 05**, mailowo pod adresem **podwawelski@rocknroll.pl** lub osobiście w recepcji Klubu Sportowego Podwawelski.

Organizatorem wszystkich zajęć jest Zarząd Infrastruktury Sportowej w Krakowie.