Magiczny Kraków

Aktywne Lato w Bronowicach Wielkich i Toniach

2026-07-06

Projekt „Aktywne Lato w Bronowicach Wielkich i Toniach” w ramach krakowskiego Budżetu Obywatelskiego zakłada organizację bezpłatnych wakacyjnych zajęć sportowych i tanecznych na świeżym powietrzu dla mieszkańców w różnym wieku. W lipcu i sierpniu mają odbywać się m.in. zajęcia z jogi, zumby, hip-hopu, street dance, cyklu zajęć z chustonoszenia dla rodziców z dziećmi oraz Lohan Qigong dla Seniorów. Celem projektu jest promocja zdrowego stylu życia, integracja mieszkańców oraz aktywne spędzanie czasu w lokalnych terenach zielonych Bronowic Wielkich i Toń.

ZUMBA: (6.07. – 31.08.2026 r.)
– lipiec: poniedziałek godz.19:00, miejsce: LKS Tonianka*
sierpień: poniedziałek godz.19:00, miejsce: Plac Omłotowy

JOGA: (6.07. – 31.08.2026 r.)
Lipiec: poniedziałek 19:00, miejsce: Plac Omłotowy
Sierpień: poniedziałek 19:00, miejsce: LKS Tonianka

HIP HOP (6 – 12 lat): (7.07. - 31.08.2026 r.)
Lipiec: wtorek godz.18:00, miejsce: Plac Omłotowy
Sierpień: wtorek godz.18:00, miejsce: LKS Tonianka

STREET DANCE (13 – 18 lat) lipiec - sierpień
środa godz.18:00, miejsce Plac Omłotowy (od 8.07.2026 r.)

LOHAN QIGONG: lipiec - sierpień

czwartek godz.10:00, miejsce: Plac Omłotowy

CHUSTONOSZENIE: lipiec - sierpień
czwartek godz.11:15, miejsce: Plac Omłotowy

Lokalizacje:
LKS Tonianka

Plac Omłotowy

AKTYWNE LATO 2026

LOHAN QIGONG: łagodne ćwiczenia ruchowo-oddechowe wywodzące się z tradycji Shaolin. Zajęcia łączą płynne ruchy, świadomy oddech i elementy medytacji, wspierając poprawę kondycji, równowagi, koncentracji oraz redukcję stresu. Odpowiednie dla osób
w każdym wieku i na każdym poziomie sprawności.
Prowadzący: Piotr Kowalik – instruktor Luohan Qigong, związany z chińskimi sztukami walki i tradycyjnymi metodami pracy z ciałem. Założyciel Szkoły Sztuk Walki IRBIS w Krakowie.

ZUMBA: dynamiczne zajęcia fitness inspirowane aerobikiem, łączące proste kroki taneczne z treningiem poprawiającym kondycję.
To doskonały sposób na poprawę kondycji, spalanie kalorii i wzmocnienie całego ciała w atmosferze dobrej zabawy. Zumba rozwija koordynację, wytrzymałość oraz pozwala skutecznie zredukować stres. Zapraszamy wszystkich niezależnie od wieku i poziomu zaawansowania.
Prowadząca: Maria Kafel – instruktorka fitness i Zumby, która zaraża energią, pasją do ruchu i miłością do tańca. Na zajęciach stawia na dobrą atmosferę, aktywność fizyczną i wspólną zabawę.

CHUSTONOSZENIE: warsztaty dla rodziców i opiekunów, podczas których można nauczyć się bezpiecznego i wygodnego noszenia dziecka w chuście. Chustonoszenie wspiera bliskość, poczucie bezpieczeństwa malucha oraz ułatwia codzienne funkcjonowanie rodzica. Podczas zajęć poznasz podstawowe wiązania, zasady ergonomii i prawidłowego doboru chusty.
Prowadząca: Natalia Rączka – doradczyni chustonoszenia, która w przyjaznej atmosferze pomaga rodzicom zdobyć praktyczne umiejętności i pewność w noszeniu dziecka blisko siebie.

Cykl zajęć dla rodziców z małymi dziećmi:
- Zajęcia ruchowe
wygiBobasy® – gimnastyka niemowląt i małych dzieci i zajęcia z męskim opiekunem
- Zajęcia edukacyjno-warsztatowe
• Fundamenty bezpiecznego noszenia dzieci
• Chusta elastyczna – bezpieczny start
• Chusta tkana – wszechstronne narzędzie codziennego noszenia
• Chusta kółkowa – praktyczne rozwiązania na co dzień
• Nosidła ergonomiczne
• Masaż Shantala – komunikacja poprzez dotyk
• Płacz niemowlęcia – jak rozumieć komunikaty dziecka
W ramach programu przewidziany jest cykl spotkań o różnorodnej tematyce związanej z rodzicielstwem, rozwojem dziecka
i budowaniem bliskiej relacji, skierowany zarówno do mam, jak i tatusiów. To przestrzeń do zdobywania wiedzy, wymiany doświadczeń
i wspólnego odkrywania rodzicielstwa.

JOGA: to forma aktywności łącząca ćwiczenia fizyczne, kontrolę oddechu i koncentrację. Regularna praktyka poprawia elastyczność, siłę, równowagę oraz pomaga redukować stres. Joga jest odpowiednia dla osób w różnym wieku i można ją dostosować do indywidualnych możliwości.
Prowadzący – Joga Centrum z Bronowic to przyjazna przestrzeń, w której każdy może zadbać o zdrowie, równowagę i dobre samopoczucie. Studio prowadzi zajęcia jogi dla osób na każdym poziomie zaawansowania, prowadzone przez doświadczonych instruktorów.

HIP HOP (6 – 12 lat): energetyczne zajęcia taneczne rozwijające koordynację ruchową, rytmikę i pewność siebie. Dzieci poznają podstawy tańca hip hop, uczą się prostych układów choreograficznych i świetnie bawią się przy nowoczesnej muzyce. To doskonały sposób na aktywność fizyczną, kreatywność oraz nawiązywanie nowych przyjaźni.
Prowadzący: Klub Taneczny Strefa 51- Klub Taneczny Strefa 51 w Krakowie od wielu lat prowadzi zajęcia taneczne dla dzieci i młodzieży, specjalizując się w stylach hip-hop i street dance. Poprzez

profesjonalne treningi oraz udział w pokazach i zawodach tanecznych wspiera rozwój talentów, aktywności fizycznej, kreatywności i umiejętności współpracy. Klub z powodzeniem promuje taniec jako atrakcyjną i wartościową formę spędzania wolnego czasu oraz rozwoju młodych ludzi.

STREET DANCE (13 – 18 lat): dynamiczne zajęcia taneczne łączące różne style tańca ulicznego. Uczestnicy rozwijają technikę, poczucie rytmu i własny styl, ucząc się efektownych choreografii do najnowszych hitów muzycznych. To świetna okazja do aktywności, wyrażania siebie i budowania pewności na parkiecie.
Prowadzący: Klub Taneczny Strefa 51

Zajęcia są bezpłatne.

Aktywne lato trwa do 31.08.2026r.